

Алексей Каптерев

***Книга о тактике:
интуиция и принятие решений***

**Институт
НеоКода**
www.newcode.ru

Версия 1.03

“Я работаю не как большинство, но в обратном порядке. Сначала я делаю слайды. Потом я делаю презентацию, много раз. Потом я пишу книгу. Если ваши выступления сработали, ваша книга тоже сработает. Обратное неверно.”

— Гай Кавасаки

“Я хочу поблагодарить Вадима Виниченко, Игоря Маркова, Ольгу Зотову, других участников Лаборатории НеоКода, а также всех без исключения участников моих тренингов. Спасибо, без вас ничего бы этого не получилось.”

— Алексей Каптерев

Содержание

Предисловие.....	4
Сложность и принятие решений.....	6
Три способа принятия решений.....	9
Сначала делаю.....	9
Сначала думаю.....	10
Сначала вижу.....	11
Теория бессознательного мышления.....	13
Эксперименты Дейкстергюйса.....	13
Сознательное и бессознательное.....	15
Не-знание.....	19
4-шаговая модель.....	22
Механизм работы 4- шаговой модели.....	22
Выбор ситуации.....	25
Ассоциация.....	26
Разбивка состояния.....	27

Квадратное дыхание.....	28
Повторная ассоциация.....	29
Как относиться к результатам.....	31
Закон Йеркса-Додсона.....	31
Теория "Потока".....	33
Три варианта.....	34
Лирическое отступление.....	38
Игра Алфавит.....	39
Игра "Радуга".....	44
Два вида ресурсов.....	45
Как работают игры Нового кода.....	46
Исследование.....	47
Сознательные инструменты.....	54
Для чего мы решаем наши проблемы?.....	57
Что еще почитать.....	61

Предисловие

Всякая приличная книга должна иметь предисловие, и эта книга, несмотря на всю странность ее формата, – не исключение. Есть несколько вещей, которые должны быть для начала сказаны. Объяснены. Пока, как говорится, еще не поздно.

Во-первых, про название. Книга называется “Книга о тактике”. Можно подумать, что я держу читателей за идиотов, потому что и так понятно, что это книга, зачем еще раз писать – “книга”. Но я попробовал написать просто “О тактике” и понял, что для книги такое название не годится. Для статьи, максимум. А хотелось написать солидный труд, который можно поставить на полку и при случае использовать как подставку для чего-то на самом деле важного... Поэтому было взято название, которое к чему-то обязывает. Хотя бы самого автора.

Во-вторых, про содержание. “Тактика” – слово греческого происхождения, оно происходит от глагола “упорядочивать”. Тактика контрастирует со стратегией. Тактика – это что-то краткосрочное, сиюминутное, простое. Стратегия – что-то серьезное,

долгосрочное, сложное. Эта книга – про жизненную тактику. Про маленькие поведенческие приемы, которые вносят в нашу жизнь немного больше порядка. С помощью которых, в итоге, можно сложить большую, красивую жизненную стратегию.

В этой книге мало моих идей. По сути, это просто компиляция из известных мне методов Нового кода НЛП, теории ограничений Голдратта, теории ограниченной рациональности Канемана, теории бессознательного мышления Дейкстергюйса, позитивной психологии и теории “потока” Чиксентмихайи. Я просто уложил все это в одном месте под одну задачу. Эта книга – своего рода чемоданчик с инструментами ремонтника. Ремонтника собственной жизни.

Эта книга является приложением к тренингу под названием “Заговор во имя совершенства”. Фактически, она представляет собой запись первого дня. Дело в том, что после двух лет проведения тренинга я стал замечать: что-то слишком много говорю. Времени на упражнения не остается. А тренинг – он, вообще, про упражнения. Поэтому была

написана эта книга — для того, чтобы мне меньше приходилось говорить.

Ричард Бэндлер, один из основателей НЛП, говорил, что по большому счету людям в жизни хочется всего двух вещей: чувствовать себя хорошо и принимать хорошие решения. Я веду тренинги о том, как чувствовать себя хорошо и в таком состоянии принимать решения. У которых при таком раскладе не остается другого выбора, кроме как оказываться хорошими.

Основная цель первого дня тренинга — обучить участников навыкам принятия решений из высокопродуктивного состояния. Предполагается, что решения, принятые из такого состояния, являются лучшими с точки зрения долгосрочных результатов. Имея этот навык, можно с успехом применять его для формулирования долгосрочной стратегии - чем мы и занимаемся во второй день. **В рамках этой книги моя цель - помочь вам улучшить ваши навыки принятия решений, нахождения ответов на сложные вопросы.**

Книга — не тренинг. Я сам это хорошо понимаю и, надеюсь, вы тоже это понимаете. Тем не менее, в

этой книге очень подробно описаны несколько упражнений. Сделайте их. Я давно заметил, что многие замечательные практики не работают, если их не делать. И наоборот, если делать — неожиданно работают. Упражнения эти не сложные и не страшные. Скорее, они смешные. Я думаю, вам захочется делать их в одиночестве или в паре с человеком, которому вы доверяете. Если вы соберете компанию таких же заинтересованных, как и вы — сделайте в группе. В группе всегда получается лучше.

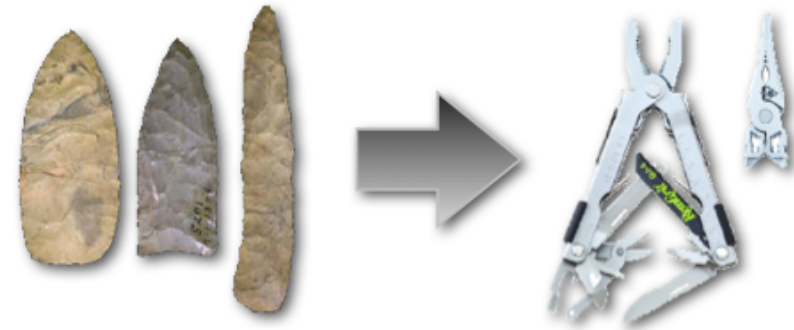
Поскольку упражнения сами по себе смешные (а проблемы, которые вам необходимо решать, конечно, довольно серьезные, иначе какой смысл), то у вас закономерно может возникнуть скептицизм. Хочу предупредить вас, что есть два вида скептицизма. Есть скептицизм, защищающий нас от нового, возможно, опасного опыта. И есть скептицизм, который позволяет получить новый опыт и адекватно его оценить. Каким скептиком быть — это вопрос риска, связанного с новым опытом. Мне кажется, что риск в данном случае минимален. Пробуйте.

Сложность и принятие решений

Наша жизнь становится все сложнее. Для того чтобы функционировать в мире, нам приходится учиться все больше и больше. Еще пару веков назад большинство людей нормально обходилось без начальной школы, а сегодня в некоторых странах уже всеобщее высшее образование. Дальше будет еще сложнее. Последняя новинка из области менеджмента: непрерывное образование в течение всей жизни. Курсы повышения квалификации, тренинги, сертификационные экзамены... Описывавший “вечного студента” русский классик не подозревал, что через какое-то время вечными студентами станут абсолютно все.

Наша жизнь становится сложнее – и это не случайно. Это общее направление эволюции: от простого к сложному. Законы, по которым развивается человеческая культура, не сильно отличаются от законов биологической эволюции. Мы эволюционируем от простейших навыков, инструментов, систем знаний ко все более и более

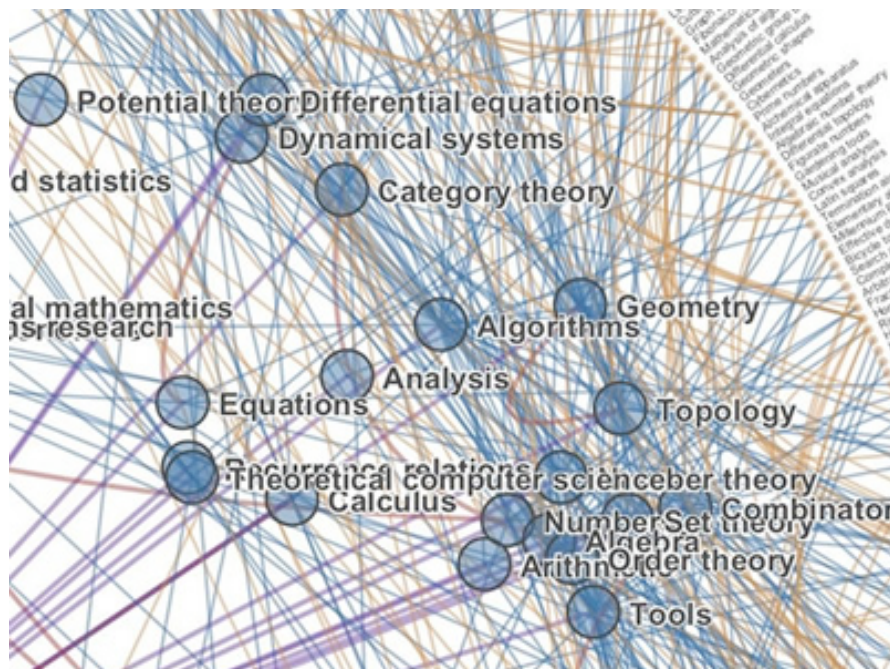
сложным.



Наша жизнь становится все сложнее. Нам часто кажется, что лифт, автомобиль или компьютер упрощают нам жизнь. И это правда, по крайней мере до тех пор, пока нам не приходится их чинить. Только тогда мы понимаем, как на самом деле все сложно. Мы постоянно учимся делать все более простыми способами все более и более сложные вещи.

Сложность проблем, с которыми мы сталкиваемся, постоянно растет. Нам постоянно приходится принимать все более сложные решения в ситуациях, от которых у наших предков пошла бы кругом голова. И конечно, люди придумывают себе все более и более

сложные способы принятия решений. Алгоритмы, компьютеры, экспертные системы, многофакторный анализ...



Одним из больших достижений 20-го века лично я считаю появление профессии персонального советчика. Это может называться разными словами: “психолог”, “психотерапевт”, “коуч” или “консультант”, это не важно. Суть одна: это человек, который помогает принимать решения в сложных жизненных ситуациях. Не то чтобы раньше этой профессии не

было. Советчики были всегда. Но только в 20-м веке это стало массовым продуктом. Это стало доступно для “простого человека”, для среднего класса.

Однако, если не обращаться к специально обученным людям или научным методикам (а часто ли вы к ним обращаетесь?), то на бытовом уровне, кажется, ничего не изменилось. Да, на работе мы можем сделать SWOT-анализ*, забить данные в электронную таблицу и посмотреть, как это выглядит на графике, но часто ли мы делаем это, принимая решение, какую машину купить? На ком жениться? В каком городе жить? С кем ехать в отпуск? А ведь порой эти решения оказываются не менее сложными. Для нахождения правильного решения нужно учесть ничуть не меньше факторов, и от правильности этих решений зависит ничуть не меньше, а иногда даже больше: наше счастье в этой жизни.



Как вы принимаете решения? Скорее всего, в 99% случаев вы просто не думаете об этом. Решения принимаются “на автомате”. И это, в общем, правильно. Зачем усложнять простые вещи? Но иногда вы думаете, прежде чем выбрать. Как вы это делаете?

Какие приемы вы применяете? Логику? Интуицию? Выявляете ли вы причинно-следственные связи? Ориентируетесь ли вы на ощущения? На внутренний голос? Бывают ли у вас проблески озарения? Есть ли

у вас система, по которой вы думаете? Мыслительные инструменты? Достаточно ли вам того, что есть у вас? Интересно ли вам, как вы принимаете решения бессознательно? Хотели бы вы улучшить свои навыки? Эта книга посвящена стратегиям, которые мы используем для нахождения и принятия решений.

* SWOT-анализ: техника, предусматривающая анализ сильных и слабых сторон, потенциальных угроз и возможностей.

Три способа принятия решений

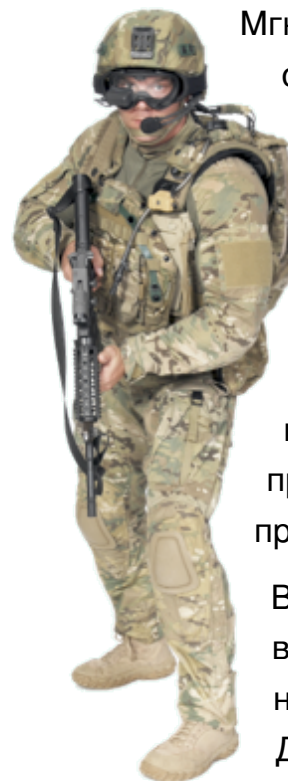
Можно выделить три основных способа решения сложных задач:

- Мгновенное решение, принимаемое без размышлений.
- Сознательное решение, принимаемое в результате логического анализа.
- Бессознательное решение, основанное на инсайте, на ощущении правильности.

В менеджменте эти три типа решений называют, соответственно, «сначала делаю», «сначала думаю» и «сначала вижу». Такие названия были предложены современным классиком науки управления, Генри Минцбергом.

Сначала делаю

“По словам древних, решение должно быть принято за семь вдохов и выдохов.” – Ямамото Цуэнтomo



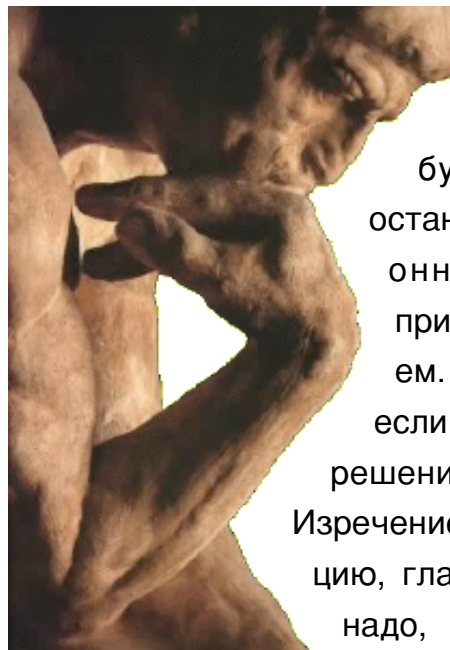
Мгновенные решения хороши в двух ситуациях: когда раздумывать некогда и когда раздумывать не над чем. Японских самураев и современных спецназовцев учат принимать решения мгновенно. Потому что там, где они оказываются времени на раздумья просто нет. Но, как показывает практика, лучший способ принять решение мгновенно – это принять его заранее.

В школах экстремального вождения вас учат, как вести себя в нестандартных ситуациях на дороге. Делают это, превращая

нестандартные ситуации в стандартные. Вам создают много экстремальных (хотя и безопасных) ситуаций, и вам заранее показывают, как себя вести в таких ситуациях, используя десятилетия водительской мудрости. Мудрости, накопленной в книгах, головах и мышцах людей. Когда вы оказываетесь в такой ситуации на самом деле, вы уже знаете, как себя вести.

Второй вариант – это когда у вас нет информации. Вы не можете придумать, что вам делать, поскольку у вас нет базы для размышлений. И тогда вы просто делаете “что-то”. В современном менеджменте этот метод называется “Готовься, огонь, целься!”, т.е. сначала “огонь” и только потом “целься”. Когда вы делаете “что-то”, вы получаете обратную связь. И это уже информация, над которой можно размышлять.

Сначала думаю



По поводу этого способа написано огромное количество книг, я не буду подробно на нем останавливаться. Это традиционный западный способ принятия решений. Мы думаем. На Востоке говорят, что если размышления долгие, то решение не будет хорошим. Изречение, приписываемое Конфуцию, гласит, что “много думать не надо, подумали два раза - и хватит”. На Востоке никогда не

пользовались популярностью визуально-логические методы размышления.

Если не записывать или не зарисовывать свои мысли, то они действительно расползаются в разные стороны. И тогда решения действительно получаются плохими. Но великое изобретение западной цивилизации – это изобретение логического анализа.

Нет, мы не просто “думаем”. Мы берем имеющиеся данные и начинаем раскладывать по полочкам, рисовать схемы, графики, диаграммы, делать SWOT-анализ, сравнивать альтернативы с желаемым результатом. Мне лично очень симпатичен этот способ, и я постоянно им пользуюсь. У меня дома даже есть белая доска и маркеры для рисования. Этот способ хорошо работает, когда есть информация и время. Много времени.

Сначала вижу



Это, пожалуй, самый мистический способ принятия решений из описанных трех. Его называют... как его только не называют! Инсайт, озарение, интуиция, видение, бессознательное, шестое чувство, второе внимание... Для иллюстрации применяют яблоко, падающее на голову несчастному Ньютону,

открывающему в этот момент закон всемирного тяготения. Достоверно известно, что яблоко ему на голову не падало – но какая теперь разница?

Изображают лампочку – имея в виду то ли Эдисона (который ее не придумывал), то ли просто английское слово illumination, которое означает одновременно “освещение” и “озарение”. Иногда изображают медитирующего буддийского монаха – видимо благодаря известному дзенскому “методу сатори”, “мгновенного просветления”.

Что же это за способ? В гештальт-психологии (корнями уходящей в философию Шопенгауэра, а оттуда – в восточный мистицизм) называют четыре стадии принятия интуитивных решений: подготовка, инкубация, озарение и верификация. Подготовка – это сбор информации, инкубация – это как раз то самое сидение в медитации, которым занимается монах на картинке, озарение – это та лампочка, которая метафорически загорается у него над головой, и, наконец... проверка! Как и с сознательным способом, все это работает, только когда есть информация и время. Времени для медитации требуется много. Пожалуй, даже неопределенно много.



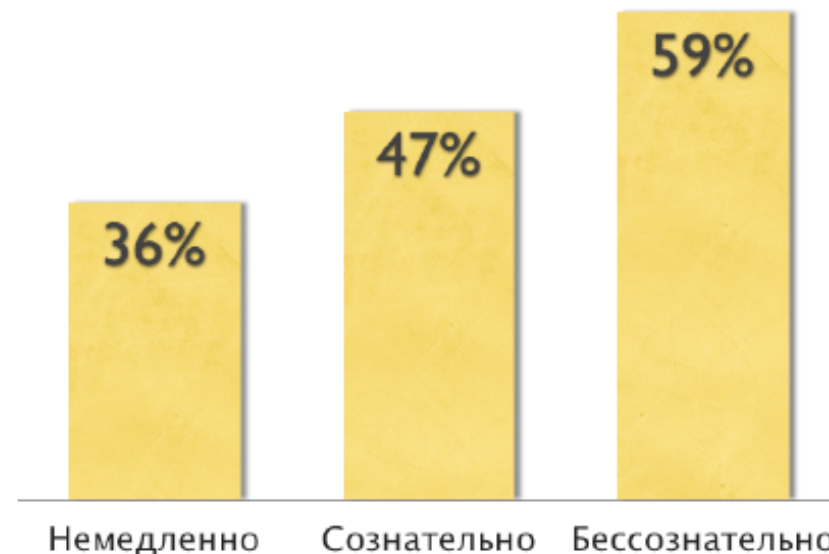
Вопрос: Как же лучше?

Ответ: Это зависит.

Теория бессознательного мышления

Эксперименты Дейкстергюйса

Представьте, что вы переехали в новый для вас город и вам нужно искать себе жилье. Риэлтер предлагает вам на выбор четыре квартиры. Они разные по параметрам – что-то дороже, что-то дешевле, где-то милый хозяин, где-то ванная с отделкой из мрамора... параметров много... и вам нужно принять решение. Именно такой опыт поставил Ап Дейкстергюйс из университета Амстердама. Он дал испытуемым все данные и попросил принять решение. У задачи был правильный ответ – критерии выбора были известны и одна из квартир была лучше других. Испытуемые были разделены на три группы. Первую группу просили принимать решение немедленно, не думая. Второй группе дали время на размышления. Третьей группе тоже дали время, но при этом всё это время отвлекали, не давая размышлять над задачей. Считалось, что это позволит испытуемым сформировать честное бессознательное решение.



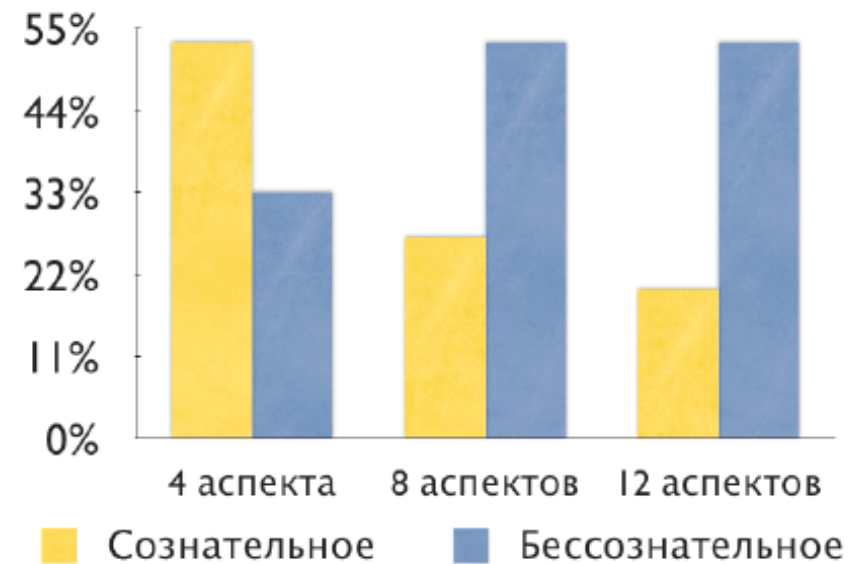
Вот результаты. Те, кто принимал решение спонтанно, оказались правы в 36% случаев – это больше, чем случайное совпадение (25%). Те, кто думали, показали заметно лучшие результаты. Но еще лучшие результаты показали те, кто НЕ ДУМАЛ! Как же так получилось?

Эксперименты были многократно повторены в различных условиях, и результаты этого исследования сейчас составляют то, что Дейкстергюйс называет [теорией бессознательного мышления](#). Согласно этой теории, решения,

принимаемые бессознательно, оказываются наиболее качественными в большинстве сложных ситуаций.

Бессознательное не способно давать точные численные ответы на вопросы - это функция сознательного. Зато оно прекрасно справляется со взвешиванием большого количества факторов с разными значениями – т.е. как раз тем, что нам чаще всего приходится делать при принятии решения. Ему нужно время – недумавшие 2 минуты показывают заметно худшие результаты, чем недумавшие 7 минут. Оно не работает без заказа – если испытуемым не сказать, что у них будут спрашивать ответ на вопрос, качество будет очень низким.

Бессознательные решения нравятся людям. В экспериментах, где участники выбирали для себя репродукции, которые через некоторое время их попросили продать, выбиравшие бессознательно просили за свои репродукции в 2 раза больше. Зато принимающие сознательные решения более уверены в правильности своих решений. Они могут их логически обосновать. Проблема в том, что, по мере нарастания сложности, они все чаще ошибаются.



На этой диаграмме показан выбор машины в зависимости от количества параметров. На простых задачах сознание работает хорошо. Но чем больше параметров, тем хуже справляется сознание. Бессознательному же нарастание сложности никак не мешает. Почему? Да потому что его намного больше.

Сознательное и бессознательное

Где же кроется различие между сознательным и бессознательным решением? Дэниел Канеман (Daniel Kahneman), психолог, нобелевский лауреат в области экономики и автор теории ограниченной рациональности так описывает отношение сознательного и бессознательного:

	Восприятие	Интуиция	Логика
Процесс	Быстрое Параллельное Автоматическое Без усилий Ассоциативное Медленно обучается Эмоциональное		Медленное Одиночное Контролируемое Требуется усилий По правилам Гибкое Нейтральное
Содержание	Объекты «Здесь и сейчас» Привязано к стимулу	Концептуальные представления Прошлое, настоящее, будущее Вызывается воображением	

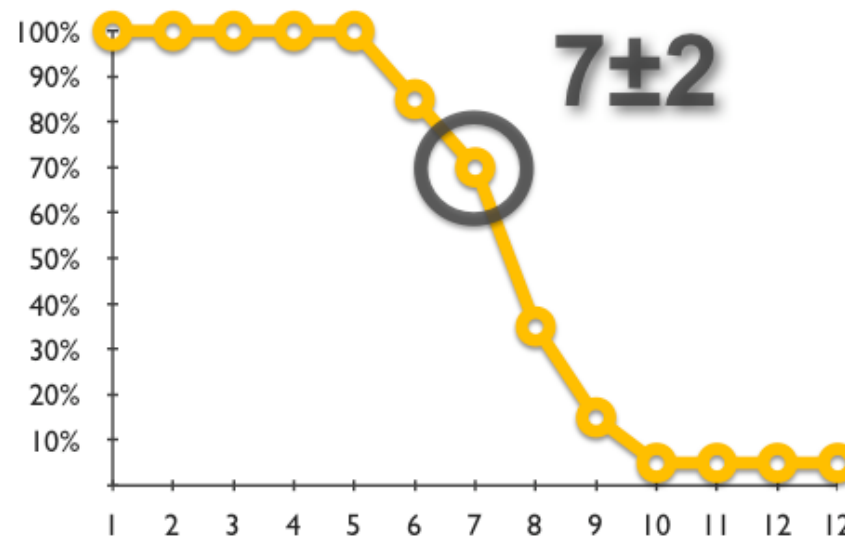
Я знаю, в этой таблице слишком много информации, больше чем 7 ± 2 . Поэтому у вас немного разбегаются глаза. Мне хочется сфокусировать ваше внимание на словах “автоматическое” и “без усилий”. Мне кажется, в этих словах заключается основная привлекательность бессознательных решений. Нет усилий! Не нужно ничего делать. Потом, правда, оказывается, что это невероятно сложно – ничего не делать. Потому что сознание-то есть и его нужно куда-то девать.



В когнитивной нейрофизиологии считается, что сознательное способно обрабатывать примерно 10-60

бит в секунду, а способности нервной системы оцениваются как 11,200,000 бит в секунду. При этом через органы чувств: зрение, слух, кожу (самый большой сенсорный орган) - ежесекундно поступает около 4 миллиардов бит информации – но она по большей части отсеивается. Наш слабый мозг просто не в состоянии ее всю переработать.

Картинка сверху, демонстрирующая соотношение между сознанием и бессознательным, имеет совершенно неправильный масштаб. На самом деле сознания еще меньше, мне просто не хватает экрана, чтобы показать правильно. Если на этой схеме я обозначил сознание одним пикселем, то для бессознательного мне потребуется нарисовать круг диаметром более миллиона пикселей. Таких дисплеев пока не делают.



Сознания очень мало. Психологи говорят, что его всего 7 ± 2 единицы. Слышали когда-нибудь про это число? “Магическое число 7 ± 2 , или некоторые наши ограничения на обработку информации” — так называлась статья Джорджа Миллера (George Miller), одного из основателей когнитивной психологии. Миллер обнаружил, что предел краткосрочной памяти (т.н. предсознания) для психически здоровых молодых людей составляет около 7 объектов.

Миллер показывал студентам карточки с простыми словами или буквами и просил ненадолго их

запомнить. Как показано на графике, при показе 5 или менее объектов уровень запоминаемости составлял 100%. По мере увеличения числа объектов запоминаемость падала и если объектов было больше 10 — уже практически никто не мог запомнить их без ошибок.

В популярной психологии число 7 ± 2 стало своеобразным символом ограничений сознательного внимания. Слишком сложно? Слишком много информации? Разбейте на подгруппы, чтобы получилось 7 ± 2 . Будет посильно. Это то, как мы пытаемся втиснуть сложность мира в рамки нашего ограниченного рационального сознания.

Медлительность бессознательного



Слухи о медлительности бессознательного тоже сильно преувеличены. В 1994 году ученые из американского университета штата Айова поставили эксперимент, известный в литературе как the Iowa Gambling Task. Они просили группу участников сыграть в игру: на экране компьютера нужно было выбирать карты из четырех колод: A, B, C и D. При этом участники не знали заранее, что принесет им

следующая карта, премию или штраф. Но должны были максимизировать свою прибыль.

Примерно на 40-50-й карте у участников возникало какое-то ощущение по поводу игры, им казалось, что они что-то начинают понимать. И на 80-й карте, как правило, все участники уже точно знали: нужно было брать карты только из колод C и D. Карты из других колод иногда приносили крупные выигрыши, но по большей части оборачивались множеством мелких штрафов, в сумме давая убыток.

Однако, это был не весь эксперимент. Во время игры участников подключали к стресс-детектору, измеряющему гальваническое сопротивление кожи. Оказалось, что уже на 10-й карте участники начинали заранее давать стрессовый ответ на «плохие» колоды! Более того, их поведение стало меняться: они стали избегать «плохие» колоды, брать из них меньше карт, чем из «хороших». И это за 30-40 карт до того, как они что-то поняли.

Бессознательное принимает решение очень быстро. Время уходит не на то, чтобы решение “придумать”. Время уходит на то, чтобы его заметить. Осознать.

Не-знание

“Нет никакой проблемы в том, чтобы найти у себя в голове новые идеи. Проблема в том, чтобы выгнать оттуда старые.” – Ди Хок, президент Visa.

Люди — это существа, постоянно создающие смысл из окружающей бессмыслицы. Поскольку внимания у нас очень мало, то на помощь приходит наша память. Она подсказывает нам, куда лучше всего направить внимание в той или иной ситуации, где от него будет больше всего пользы. А там, где внимания нет, сознание достраивает картину, исходя из имеющейся модели мира.

Впервые мысль об этом была высказана в 1943 году шотландским психологом Кеннетом Крэйком (Kenneth Craik), который писал, что мозг создает маленькие модели реальности*. У нас у всех есть определенные, устойчивые взгляды на мир. Эти взгляды позволяют нам видеть вещи такими, какими мы их видим. У людей одной культуры модели мира похожи. В каком-то смысле культура — это и есть модель мира.

Помните историю про механика, которого попросили починить машину, а он пришел, ударил один раз молотком и машина заработала? Когда он выставил счет на 100 долларов, его не поняли — как же так, за один удар молотком? Тогда он прислал детализированный счет: удар молотком — 1 доллар, знание, куда ударить — 99 долларов. Вот это знание и есть модель. Мы знаем, как эта машина устроена, и тогда нам не нужно стучать молотком везде. Правда, иногда наши модели оказываются... не то чтобы неверными... Любая модель по определению неверна, поскольку это упрощение. ...Недостаточно хорошими с точки зрения наших целей. Они не делают то, что мы бы хотели, чтобы они делали. Хуже того, они мешают нам получить то, чего мы хотим. И тогда возникает необходимость их изменить. И эта задача оказывается очень сложной.

Представьте, что у вас плохое зрение и поэтому вы носите очки. А теперь представьте, что на дужке очков у вас открутился винтик. Вам нужно его закрутить. Для этого вам нужно снять очки. А без очков вы этого винтика не видите... В похожей ситуации оказывается человек, который решает

подредактировать свои модели реальности. Возникает вопрос – а, собственно, как их снять? Они же бессознательные. Мы же не делаем их специально. Они как-бы... сами происходят.

По иронии судьбы, главная проблема с бессознательным заключается ровно в том, в чем и его основная сила — в его автоматичности. Очень часто в ситуациях неопределенности и стресса, когда нет времени подумать, у нас срабатывают какие-то старые автоматизмы, от которых мы не хотим, чтобы они срабатывали. За которые нам потом бывает стыдно. Как говорил в своей пьесе “Одновременно” Евгений Гришковец: “Сделал-то это не я! Сделало-то это оно! Но ведь для всех-то ведь это я... и стыдно-то при этом мне...” Бывает, что вылезаящие в самый неподходящий момент автоматизмы были сформированы когда-то давно, в детстве. Бывает, что уже в сознательном возрасте мы выучиваем что-то такое, от чего потом приходится долго себя отучивать. Что же со всем этим делать... Проблема? Определенно. Причем вовсе не в том, чтобы научиться. А в том, чтобы разучиться. А это намного сложнее. На целых три буквы.

Задача эта не новая. Для того чтобы разучиться видеть себя и мир по-старому, люди придумали множество способов. Чаще всего для этого применяется процедура вхождения в определенное состояние, для которого в разных культурах и школах придумано множество названий. Состояние незнания, целостности, не-двойственности, энтузиазма (да-да! это значит “наполненность теосом”, т.е. божественным), аутентичности, конгруэнтности... Это лишь часть из возможных синонимов. Суть всего этого примерно такая: это состояние, когда вас как бы нет.

Михай Чиксентмихайи (Mihaly Csikszentmihalyi), профессор психологии из университета Чикаго и автор “теории потока”, пишет, что в этом состоянии Эго отступает. “А кто наступает?” - спросите вы. Хороший вопрос. Некоторые говорят, что приходит Бог. Некоторые говорят, что приходит Ничто. Именно так, с большой буквы. У меня нет правильного ответа. И я не думаю, что он существует.

Вот так, начали за здоровье, а кончили... мистикой и шаманизмом. Знаете, это тот случай, когда я не сильно переживаю по поводу отсутствия ответа. Я

знаю, что в это состояние можно войти с помощью достаточно простых упражнений, в нем приятно находиться, и оно каждый раз проходит само. Я знаю, что на выходе из него я на самом деле часто получаю те ответы, которые я хотел получить. А откуда они приходят: от Бога, межпланетного разума или Супер Эго – для меня не столь важно. Я привык думать об этом состоянии как о моменте прямого и непосредственного контакта с моим бессознательным. В НЛП даже термин такой есть – “сознательно-бессознательный интерфейс”. Для меня это удобный способ об этом думать.

Ок, кажется, я уже достаточно написал про “зачем?” и “что?”. Теперь о главном: “Как?”

* Модели – они же когнитивные карты, они же фильтры реальности, они же бессознательные убеждения и ценности, они же... для них есть много названий.

4-шаговая модель

4-шаговая модель придумана одним из соизобретателей НЛП, доктором Джоном Гриндером. За все время, что я изучал различные околопсихологические дисциплины, я никогда и нигде не встречал столь же элегантной, минималистичной и одновременно эффективной модели. Я познакомился с ней довольно давно, около 7 лет назад. С тех пор я видел много всего, что было намного сложнее, и, бывало, работало лучше. Я сам придумал множество заковыристых техник под какие-то конкретные задачи. Но то, чем я сам чаще всего пользуюсь, – это обычная 4-шаговая модель. По простоте и доступности она вне конкуренции.

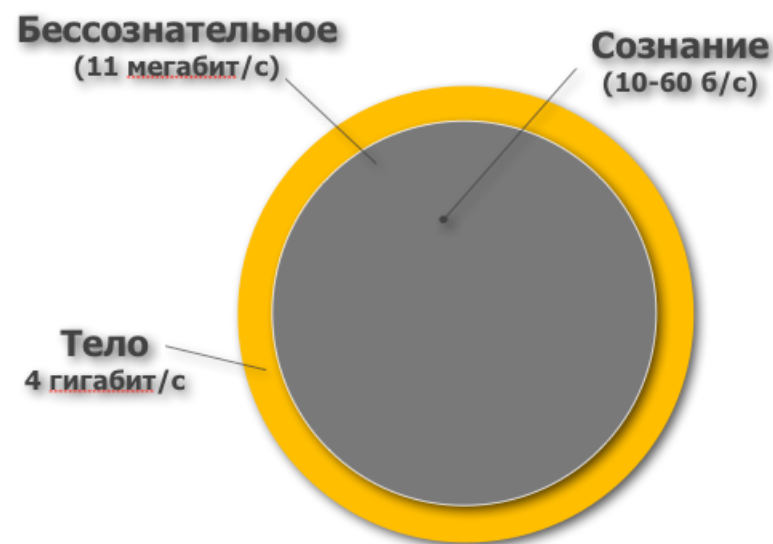
Итак, вот она:

- 1) Решите, с чем вы хотите работать.
- 2) Вспомните или вообразите эту ситуацию, переживите ее.
 - Сделайте «разбивку состояния».
- 3) Вызовите у себя высокопродуктивное состояние.

4) Снова “вернитесь” в ситуацию и заметьте изменения.

Сейчас я подробно объясню, что значит каждый из пунктов, и как это работает.

Механизм работы 4-шаговой модели



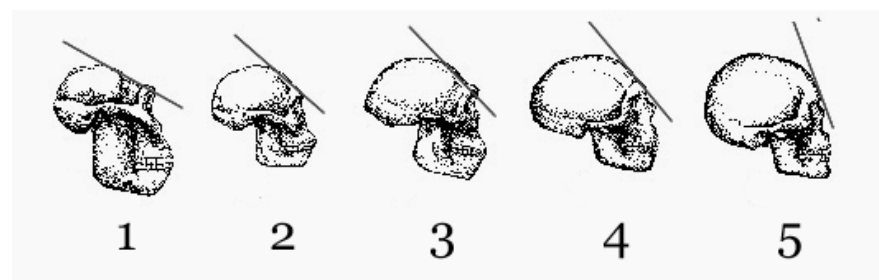
Знакомая картинка? Обратите внимание на одну особенность. Сознание на ней вложено в

бессознательное. А то, в свою очередь, вложено в тело. Что это значит? А значит это то, что сознательное, бессознательное и тело – это части одной, взаимосвязанной системы. Это значит, что у нас есть возможность влиять на одно через другое.

Давайте поставим простой эксперимент. Оставаясь сидеть, нагнитесь ниже, положите локти на колени, наклоните голову вниз и посмотрите в пол. И в таком положении подумайте о чем-то светлом и приятном. Не очень-то получается, правда? А что если вы наоборот, встанете, встряхнетесь, расправите плечи, направите свой взгляд вверх под углом примерно 45 градусов и подумаете о чем-то неприятном? Тоже как-то не очень, да? Не думается так о неприятном. Неудобно.

Это самое простое, что можно сделать, чтобы изменить свое восприятие какой-то ситуации. Есть более радикальные способы. В телесно-ориентированной психотерапии существует гипотеза, что для каждого эмоционального “зажима” существует соответствующий телесный “зажим”. И работая с этими зажимами через глубокое расслабление, мы можем менять свое восприятие

проблемных ситуаций. Но ведь для этого нужен специально обученный человек, который будет с вами работать... так? Совсем не обязательно, вы можете сделать это самостоятельно*. Вот только как расслабиться не вообще, а по поводу какой-то одной, конкретной ситуации? Оказывается, есть способы.



Для этого нам потребуется наше воображение. Воображение – это просто волшебная штука. За миллионы лет эволюции наш мозг увеличился в размере более чем в три раза. Но он не просто вырос. Он приобрел новые структуры. Видите линию, которая на рисунке становится все более вертикальной? Она показывает рост лобных долей мозга. У человека разумного появился так называемый орбифронтальный кортекс – часть мозга, ответственная за предвидение, за воображение, за создание нового опыта прямо в голове.

Дэниэл Гилберт, психолог из Гарварда, говорит, что нам не продают мороженое с луком и печенкой вовсе не потому, что кто-то на самом деле сделал такое мороженое, попробовал и ему не понравилось. Каждый из нас, не сходя с этого места, может создать это мороженое у себя в голове, попробовать его и немедленно понять, что на вкус оно ужасно. В этом нам помогают лобные доли.

Похожим образом работает память. С большой вероятностью (достоверно это на сегодняшний день неизвестно) животные не обладают таким обширным доступом к долговременной памяти, каким обладают люди. Собака не сидит и не вспоминает, как ей было год назад. А мы можем вспомнить, что было год назад и почувствовать те же эмоции, что и тогда. Изменится наше дыхание, наше сердцебиение и даже изменится наш взгляд на мир.

Таким образом мы можем “переносить” состояние из контекста в контекст. Мы можем видеть, слышать и чувствовать то, чего сейчас нет. Мы можем вызвать у себя нужное состояние и в таком состоянии “войти” в сложную для нас ситуацию. И ситуация изменится. Точнее, ситуация-то останется прежней, изменится

наше восприятие данной ситуации. Наше отношение. И, может быть, вслед за новыми чувствами, появятся какие-то новые мысли. Такая вот рабочая гипотеза. Хотите проверить?

Выбор ситуации

Выберите, пожалуйста, какую-то сложную для вас ситуацию, в которой вы не можете принять решение относительно того, что вам делать. Может быть, вы не можете выбрать из каких-то вариантов, они вас все чем-то не устраивают. Может быть, у вас вообще нет никаких вариантов. Это может быть ситуация эмоционального или интеллектуального тупика. Когда вы уже попробовали все, что знали, а ничего нового как-то не придумывается. На корпоративных тренингах мы обычно выписываем какие-то общие проблемы: тяжелые переговоры, продажи, увольнение подчиненных, найм новых... все, что является стрессом, все, что важно и сложно одновременно.

Пожалуйста, не берите сильно травматические опыты, моменты жизни, при воспоминании о которых у вас наворачиваются слезы. Все-таки это, во-первых, только книга, а во-вторых, она про принятие решений, а не про глубинную психотерапию. Возьмите что-то достаточно важное, но, вместе с тем, что-то, что не получается. **Сделайте это сейчас.**

Выбор ситуации для работы – это первый шаг в 4-шаговой модели. На втором шаге мы будем переживать ситуацию в воображении, или, говоря языком НЛП, ассоциироваться в ситуацию.

Дальше нам нужно будет хорошо выйти из этой ситуации, отстроиться от нее. Это делается через “разбивку состояния”, далее я объясню, что это такое и как делается.

Вслед за этим нужно войти в высокопродуктивное состояние. В этот раз мы будем использовать для его вызова дыхательное упражнение. Чуть попозже – игры. Как – я расскажу.

И в самом конце вам снова нужно будет вернуться в воображаемую ситуацию и посмотреть, как ваше тело и бессознательное теперь реагируют на старые стимулы, что изменилось в вашем восприятии ситуации. Такой план.

* С партнером, конечно же, лучше. Другой человек может сделать для вас больше, чем просто техника. Но он, к сожалению, не всегда доступен.

Ассоциация

Внимание: пожалуйста, в первый раз дочитайте описание упражнения до конца, не делая его. И второй раз перечитывайте уже в процессе выполнения.

Итак, для того чтобы “ассоциироваться” (сначала просто прочитайте!), вам потребуется принять ту же позу, в которой вы находились или будете находиться в этой ситуации. Если вы там, как правило, стоите – встаньте. Если сидите – сядьте. Сделайте обычное для вас в этой ситуации выражение лица. Если вам хочется в этой ситуации скрестить руки или положить ногу на ногу – сделайте это. Телесный язык помогает в визуализации, можете как-нибудь для эксперимента попробовать без него, и вы заметите разницу. Затем представьте очень ярко и подробно картинку. Что вы обычно видите, когда находитесь там? Где это? У вас дома, в офисе, на улице, в клубе? Сделайте картинку большой, яркой, панорамной, действительно похожей на реальность. Если там должно быть движение – сделайте ее движущейся.

Включите звук. Что вы обычно слышите там? Разговор с кем-то, музыка, шум за окном? Вспомните свой внутренний диалог. Что вы говорите сами себе внутри себя? В этой ситуации? Воспроизведите интонации, оттенки. Заметьте телесные ощущения. Не пытайтесь на этом этапе ничего изменить, просто заметьте. Дыхание, сердцебиение, дрожь, внутренние движения, напряжения? Пробежитесь мысленным взглядом по телу. Сделайте маленькую внутреннюю инвентаризацию. Не пытайтесь ничего изменить, просто заметьте.

Наконец, если у вас есть название для этих эмоций – назовите это про себя. Просто скажите себе: “Я переживаю то-то”. И выходите.

Еще раз, для того чтобы ассоциироваться в ситуацию, вам нужно воссоздать:

1. Телесный язык: позу, выражение лица;
2. Картинку;
3. Звуки;
4. Внутренний диалог;
5. Заметить ощущения и эмоции.

Разбивка состояния

Помните про разбивку состояния? Мы ее делаем тут. Нам потребуется физически перейти на какое-то место, отличное от того, где вы только что ассоциировались в неприятную ситуацию. Сделайте два шага в сторону.

Затем сделайте глубокий вдох через нос и на выдохе хорошенько встряхните себя. Потрясите руками, ногами, всем телом. Представьте себя собакой, стряхивающей с себя воду. Для особенного эффекта можно на выдохе издавать какой-то постоянный звук, что-нибудь вроде “А-а-а-а-а-а...” или “У-у-у-у-у-у...”. Сделайте так 3-4 раза. Я знаю, это очень смешно выглядит. Это нужно для того, чтобы ваше плохое состояние не переносилось на упражнение. И это нужно делать ВСЕГДА перед тем, как выполнять какую-то игру.

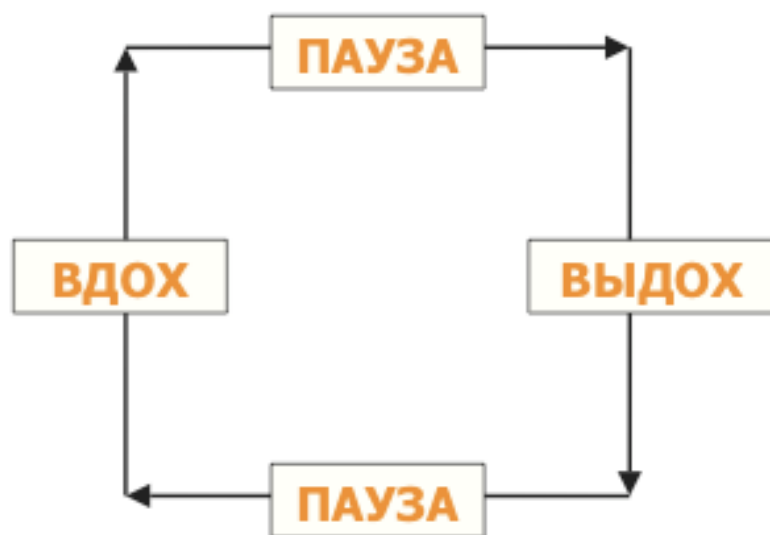
Говорят, что очень сложно почувствовать вкус мороженого, когда у вас во рту бифштекс. Точно также, очень сложно изменить состояние, когда ваше тело занято каким-то другим состоянием. Мы встряхиваемся, чтобы оставить старое состояние

позади.

Дегустаторы вина при переходе от одного вина к другому ополаскивают рот водой. В парфюмерных магазинах Франции есть мешочки с кофе, которые можно понюхать. Они нужны для того, чтобы наши рецепторы “обнулились”, были готовы к восприятию нового. Для “обнуления” ощущений помогает встряхнуться. Можно принять душ. Но встряхнуться проще.

Квадратное дыхание

Теперь, собственно, упражнение. Оно называется “квадратное дыхание” и оно **ОЧЕНЬ ПРОСТОЕ**. Вам нужно 7-8 минут дышать по схеме, показанной на картинке. Вдох, выдох и пауза примерно равны друг другу по длительности. Нормальный, комфортный для большинства ритм – примерно 4-6 секунд.



Такое дыхание позволяет восстановить оптимальное мышечное напряжение. Оно применяется для тренировки фри-дайверов, людей, ныряющих без акваланга. Расслабленность помогает им потреблять меньше кислорода и дольше находиться под водой.

Поставьте таймер и дышите. Если вам сложно сконцентрироваться, вы можете попросить кого-то руководить вами: партнер водит рукой по квадрату и командует: “Вдох, пауза, выдох, пауза, вдох...”, - а вы очень честно выполняете.

Если у вас нет партнера, я очень рекомендую воспользоваться компьютерной программой “Хаотическое дыхание” на сайте www.newcode.ru. “Хаотическое” – это потому, что в ней есть возможность создать небольшую вариативность. Сделать так, чтобы “квадрат” был не совсем правильным. Это делает программу похожей на живого оператора – он ведь тоже не может делать идеально ровный “квадрат”, а кроме того, это делает дыхание похожим на игру. Там есть еще много опций – исследуйте! Дышите так 7-8 минут.

Повторная ассоциация

Наконец, подышав, вы снова возвращаетесь в проблемную ситуацию. Физически встаньте или сядьте на то же место, где вы вспоминали или представляли. Пожалуйста, только НЕ принимайте снова ту же позу, не нужно. Просто встаньте или сядьте достаточно расслабленно и снова воспроизведите в воображении старые стимулы.

Вспомните картинку, вспомните звуки, если сможете, вспомните внутренний диалог. Это может быть сложно. Вам вообще может быть сложно вспомнить, что это была за ситуация. Но все-таки сделайте это. Это нужно для того, чтобы новое расслабленное состояние связалось со старыми стимулами. Тогда, в следующий раз, оказавшись в этой ситуации в реальности, вы будете реагировать по-другому.

Заметьте, что изменилось в ваших эмоциях, в вашем отношении к ситуации. Здесь нет ничего такого, что должно было бы произойти. Вам может стать спокойнее, а может наоборот, захотеться пойти и набить кому-то морду. Вы ничего специально не делаете, просто наблюдаете за тем, что возникает

внутри. Если ваши мысли принимают какое-то направление – идите за ним, там может быть интересно.



В этот момент у вас может случиться инсайт – мгновенное интеллектуальное открытие относительно ситуации. Например, вы можете понять, как эта проблема решается. Или понять, что это вообще не ваша проблема. Опять же, не ждите ничего. Или, точнее, ждите неожиданного.

Исходя из моего опыта, очень помогает о результатах кому-то рассказать (если делаешь в одиночку, то, возможно, записать - но рассказать действует гораздо лучше). Иногда бывает так: рассказываете всю эту ерунду типа “есть ощущение... с одной стороны... с другой... возможно...”, и не понимаете,

зачем тратите время свое и собеседника, и еще имеется неприятное ощущение выворачивания себя наизнанку. Но вот если все это добросовестно изложить, не пытаясь ничего симулировать, то - разговор закончился, вы пошли по своим делам, и вдруг отчетливо всплывает, каков на самом деле ответ.

Ок, поздравляю – вы дочитали описание упражнения. Теперь все это можно сделать. Еще раз:

1) Решите, с чем вы хотите работать.

2) Ассоциируйтесь в ситуацию.

- Сделайте «разбивку состояния».

3) Дышите «квадратом» 7-8 минут.

4) Снова вернитесь в ситуацию.

Пожалуйста, сделайте упражнение сейчас.

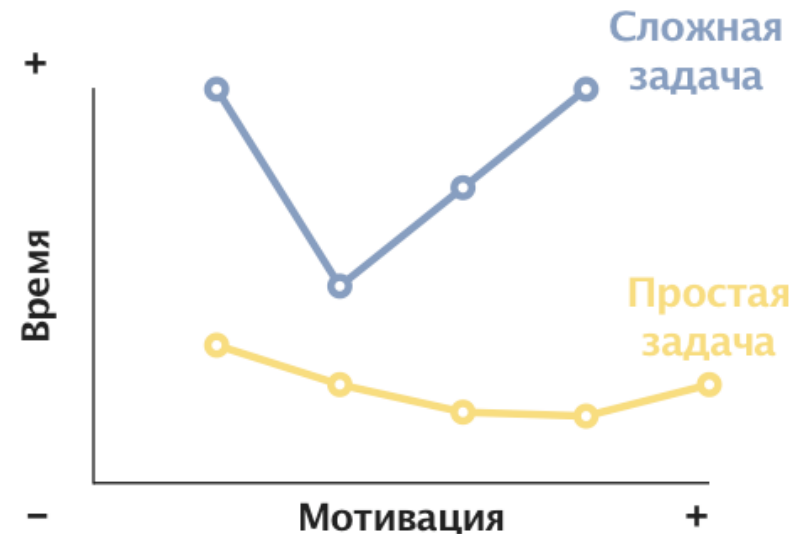
Целиком, от начала до конца.

Как относиться к результатам

Я предполагаю, что вы сделали упражнение. В противном случае, читать дальше не имеет смысла – мы будем говорить с вами на разных языках. Сделали? Отлично. Вот теперь давайте поговорим о результатах.

Если у вас случился инсайт по поводу ситуации – все нормально, вопросов нет. Так и должно быть. Предположим, что инсайта у вас не случилось (если не сейчас, то рано или поздно такое произойдет). Как показывает мой опыт, довольно значительный процент людей после выполнения этого упражнения испытывает состояние “пофигизма”, безразличия по отношению к своей ситуации. У меня нет точных цифр, но это не менее 30 процентов. Это ощущение, которое я сам испытывал, когда начинал делать эти упражнения. Давайте попробуем разобраться, откуда оно возникает.

Закон Йеркса-Додсона



На графике отложены две кривые, иллюстрирующие так называемый закон Йеркса-Додсона (Yerkes-Dodson). Это один из старейших психологических законов (он сформулирован еще в 1908 году), который показывает успешность в зависимости от уровня мотивации на задачах различной сложности. Он был многократно проверен: на мышах, циплятах, шимпанзе и, в конце концов, людях. Результаты всегда одни и те же: для каждой

задачи существует оптимум мотивации и превышение этого оптимума МЕШАЕТ, а не помогает. Испытуемые начинают затрачивать больше времени и делать больше ошибок. Мы привыкли думать, что чем сильнее хочешь, тем вероятнее получишь. Отчасти это так. Но, начиная с какого-то предела, излишняя мотивация превращается в страх, который парализует нас.

Это похоже на управление сотрудниками различной квалификации: рабочих на стройке, выполняющих простую работу, нужно много мотивировать. Конечно, если их начать бить нагайками, то, наверное, они откажутся работать. Но орать на них – вполне нормальная практика. Если же вы попытаетесь надавить на какого-нибудь высококвалифицированного дизайнера или программиста, то он просто развернется и со словами: “Нет, я не могу в таких условиях работать,” - пойдет работать на конкурентов. Ведь правда? Лишняя мотивация мешает. Причем не только отрицательная (наказание), но и положительная!

Социальный психолог Альфи Кон (Alfie Kohn) в своей книге “Наказанные наградой” пишет: “Одно из

наиболее хорошо воспроизводимых открытий в области социальной психологии – факт, что чем больше вы платите людям за то, что они что-то делают, тем больше их интерес смещается от деятельности, которую им приходится делать, на получение награды.”

Для иллюстрации он приводит такую притчу: “Каждый день одного пожилого человека оскорбляла ватага десятилетних мальчишек, которые проходили мимо его дома по дороге в школу. Однажды он вышел к ним и сказал: “Завтра за каждое ругательство в мой адрес я дам вам доллар!”. Мальчишки пришли на завтра и он выполнил свое обещание. Расплатившись, он сказал: “Приходите завтра еще, я буду давать вам по 25 центов”. Завтра повторилась та же история. На следующий день он пообещал им по центу. “По центу?” – возмутились мальчишки. “Мы не будем заниматься этим за цент!” Больше они никогда не приходили. Лишняя мотивация мешает. Помните об этом.

Теория "Потока"



Автор этого графика – Михай Чиксентмихайи (Csikszentmihalyi Mihaly), профессор психологии Чикагского университета и автор «теории потока». «Люди часто используют метафору потока, течения, чтобы описать ощущение легкости, с которой они

выполняли какое-то дело. Многие считают такие моменты лучшими в своей жизни. Спортсмены описывают это как «второе дыхание», религиозные мистики как «экстаз», а художники и музыканты как моменты эстетического восторга. “ – пишет он. По его словам, основное условие для попадания в это состояние – баланс сложности и навыков в конкретной задаче.

Для каждого дела существует свой оптимум интереса, сложности. Если вызов, который предъявляет вам ситуация, слишком велик – вы начинаете нервничать. Если он слишком мал – вам не интересно. Лучшие решения принимаются “в потоке”, когда вам и не скучно, и не страшно.

Поток – это когда вас “несет”. Когда вашими действиями управляют хорошие, уместные автоматизмы бессознательного. Войти в поток – значит спросить бессознательное: “А ты-то что думаешь?” И если оно отвечает: “Да забей ты...”, – вам решать, как на это реагировать.

Потеря мотивации после игры Нового кода – очень частая штука. Проблема в ситуации по-прежнему

существует, только она теперь никак не трогает. Ум при этом беспокоится: “Как же так! Проблема-то осталась!” Когда я работаю с клиентами, я часто в такой ситуации спрашиваю: “А зачем вы вообще находитесь в этой ситуации? Чего вы хотите от нее или от себя в ней? Зачем вам это вообще нужно?” И часто выясняется, что никаких высших целей у человека в этой ситуации нет. По крайней мере никаких, которые ему не стыдно было бы озвучить.

Новый код - это способ снять страх. Но, к сожалению, он не знает, какой конкретно страх снимать. И снимает все - в данной ситуации. А если вся ваша мотивация держится на страхе - страхе остаться без работы, без денег, страхе быть лузером, страхе боли или одиночества - вы остаетесь без мотивации. К сожалению, это факт.

Однако, не спешите расстраиваться. Очень часто бывает так, что, когда вы попадаете обратно в реальную жизнь, мотивация снова поднимается. Причем поднимается она постепенно, проходя через ту самую точку оптимума. В которой ситуация сама собой, каким-то совершенно магическим образом разрешается.

А если не поднимается... так может этого и не нужно делать? Хорошие новости заключаются в том, что снижение мотивации позволяет НЕ ДЕЛАТЬ множество неважных дел, экономя драгоценное внимание для чего-то действительно важного.

Три варианта

“Ничего не предпринимать – и не останется ничего, что не было бы сделано” – Лао-цзы.

Помните, что в каждой ситуации у вас есть как минимум три выбора. Первое и основное: перестать делать. Не бойтесь этого. Мы очень много лишнего делаем. Проблема редко в недостатке мотивации. Намного чаще у нас избыток мотивации по неправильным поводам.

Я сам в последнее время очень много живу в соответствии с принципом “не-деяния”, как я его понимаю. Много живу - это значит провожу много своего времени в таком режиме. А поскольку человек я рефлексивный, я еще и много размышляю над происходящим, над тем, что же такое “не-деяние”. И

вот в чем, как мне кажется, смысл и сила этой концепции. Помните Бэкингема? “Есть только одна вещь, которую вам нужно знать про устойчивый личный успех. Найдите вещи, которые вам не нравится делать и перестаньте их делать”. Не делайте ничего, чего вам бы не хотелось делать. Это очень радикально звучит, и в реальности это, конечно, не совсем так. Потому что это очень страшно - взять и перестать делать. Вы очень постепенно отсекаете какие-то лишние вещи. И в какой-то момент - бац! - вы замечаете, что процесс пошел.

Сейчас я живу именно так. Не всегда, конечно. Но часто. Я действую только тогда, когда я полностью уверен, что я хочу именно этого. Когда я не могу этого не сделать. Сомневаюсь - не делаю. Меня скорее интересуют сомнения как сообщение, как подсказка о том, кто я, чем конкретный результат. Я не делаю никакой работы, кроме той, которую я готов делать бесплатно. Я никогда не торгуюсь и беру ровно столько денег, сколько предлагают. Если меня не устраивает оплата - значит, на самом деле меня не устраивают люди, которые ее предлагают. Они либо глупы, либо меня считают за дурака. В таких случаях

я просто отказываюсь. Если мне нравятся люди, но у них нет денег, - я помогаю бесплатно. Если у меня нет работы или мне нечего делать, я не переживаю по этому поводу. Говорят, что стратегия - это искусство говорить “нет”, искусство отказывать в услугах не вашим клиентам. Я постоянно отказываю. Такое получается не-предпринимательство.

Если вы волнуетесь за меня: я вполне могу существовать и даже неплохо зарабатывать в таком режиме. Не безумные деньги, конечно, но и жаловаться грех - особенно с учетом того, что, как я уже говорил, я практически ничего не делаю. Идея заключается в том, чтобы постоянно быть очень расслабленным и открытым, и наблюдать за появлением в пространстве вещей, которые сами притягивают меня к себе. Самым сильным магнитом неизбежно будет мой собственный путь, моя миссия. Именно он и приводит вас в поток.

А в потоке не нужно ничего делать. Со стороны это может выглядеть как активность, но изнутри таковой не кажется. Вас просто несет, а вы наблюдаете за этим.

Секрет (еще раз) в том, чтобы быть очень расслабленным и очень энергичным, алертным одновременно. Мы всегда очень много делаем. Кастанеда писал, что мы непрерывно творим этот мир. Более точно (это уже писал Гриндер), мы творим наше восприятие мира с помощью наших моделей, стереотипов восприятия. Многочисленные теории утверждают, что каждому такому стереотипу в нейрологии соответствует мышечный стереотип, “зажим”. Уберите их. Перестаньте делать ненужную работу. Просто расслабляйтесь и наблюдайте, как вас несет. Когда вы ничего не делаете, а энергии у вас много, вы достигаете ваших целей от нечего делать. Легко. Играючи.

Не приводит ли такой подход к тому, что вы плывете по течению? Нет, не приводит. Человек, просто лежащий на диване, на самом деле продолжает создавать мир. Он по-прежнему делает огромную работу, думая, сожалея, скучая, обижаясь на мир. Такое лежание - тяжелый труд. Чиксентмихайи пишет, что на отдыхе люди нервничают сильнее, чем на работе. Это правда - потому что они на самом деле больше работают! Именно поэтому лежащий на

диване человек и не видит новых возможностей, которые притягивают его к себе. Он слишком много делает.

Перестаньте горевать по поводу того, чего у вас нет. Лучше радуйтесь по поводу того, что у вас есть! Расслабьтесь еще больше, но сохраняйте ориентацию вовне - и будьте счастливы прямо сейчас. Не “все будет хорошо”. Все уже хорошо. В это очень сложно поверить, но, судя по всему, это на самом деле так. Тут может возникнуть вопрос - если все уже хорошо, то зачем что-то менять? А не надо ничего менять. Это и есть основной закон управления изменениями. Не надо ничего менять, если вы правильно не-делаете, все само поменяется. Не мешайте только. Тони Роббинс, помню, сказал замечательную фразу: “Многие ставят условием для счастья какие-то достижения, а я сразу стал счастлив и потом стал счастливо достигать”. (I choose to happily achieve instead of achieving to be happy). Можно к нему по-разному относиться, но неуспешным человеком его назвать нельзя. И если он действительно всего добился таким образом - я не вижу смысла сидеть на диване нам с вами. Начните делать еще меньше!

Насколько я могу судить, это лучший способ добиться большего.

Конечно, кроме не-делания есть еще и делание. Это второй вариант: просто решить проблему. Предположим, у вас протекает кран. Вы его чините и он больше не течет. Вам не нужен при этом лучший сантехник и лучшая прокладка в мире. Вы просто ставите такую, которая справится со своей работой. Это называют “нормализовать ситуацию”. Довести до нормы. Ситуация не идеальна, но она достаточно нормальна, чтобы вас не беспокоить. Если вы боитесь самолетов, или собак, или публичных выступлений, и вам это сильно мешает – вы просто лечите это. Может быть, вы не будете после этого очень любить собак. Но вы сможете нормально ходить по улицам.

И, наконец, третий и последний вариант: довести ситуацию до идеала, до совершенства. На это уходит много времени, сил и внимания. Некоторые исследователи говорят, что для достижения совершенства в выбранной области нужно затратить десять тысяч часов – это примерно десять лет. Это много. Поэтому имеет смысл максимально сосредоточить свои усилия на чем-то одном. Людей,

которые доводят что-то до совершенства, называют перфекционистами. Пожалуйста, будьте перфекционистами. Но будьте **уместными** перфекционистами. Доводите до совершенства только те вещи, которые действительно этого заслуживают.

Итак, еще раз: не делать, нормализовать, довести до идеала. Я хочу, чтобы вы четко понимали разницу между этими тремя вещами. Это важно.

Лирическое отступление

Все-таки странная это штука, Новый код. Несмотря на наличие у меня огромного количества логичных объяснений того, почему и как он работает, результаты его работы в каждой конкретной ситуации все равно остаются полностью непредсказуемыми. Я очень хорошо помню ощущение, с которым я начинал всем этим заниматься. Оно было такое: «В этом явно что-то есть. Это точно как-то работает. Но почему именно так?» Почему в одних ситуациях я получаю состояние дикого энтузиазма и желания работать, а в других – казалось бы, точно таких же – состояние полного пофигизма и желания «забить»? Почему решения иногда приходят через спокойствие и отстраненность, иногда – через включенность и фокус, а иногда – через что-то типа агрессии или страха – то есть того, что ни один вменяемый консультант не пропустил бы как «неэкологичное»? Почему для одних целей упражнение выполняется моментально и цель реализуется быстро и без усилий, а для других даже если и выполняется, то все равно остается ощущение какого-то обмана, и цель не реализуется никогда?

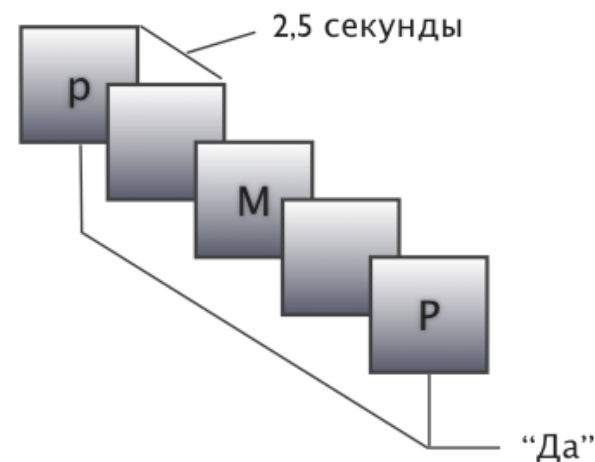
Говорят, «практика приводит к совершенству». Практика. Но знаете, если бы не ряд обстоятельств, я сам никогда бы не начал заниматься Новым кодом регулярно, как практикой. Помогло то, что организовалась наша исследовательская лаборатория НеоКода, в которой это все делали, и не участвовать было невозможно. Я очень отчетливо помню, когда я «поверил» в Новый код и стал делать упражнения сам, без Лаборатории. Это было в отпуске, где я очень сильно обиделся на человека, с которым я поехал (не без повода, конечно, но все равно очень глупо с моей стороны). На тот момент казалось, что отпуск закончен, можно паковать чемоданы и разъезжаться в разные стороны, потому что видеть мы друг друга не могли. И тогда я достал сложенный вчетверо листок с «Алфавитом», развернул его, пять минут попрыгал, и произошло чудо. Мое отношение к ситуации, а вместе с ним и мой стиль поведения настолько резко изменились, что было даже непонятно, как я мог так обижаться перед этим. И это было как-то ТАК убедительно! Соотношение вложенного труда и полученного эффекта было НАСТОЛЬКО несопоставимо! В этот момент я что-то

понял. И хотя я смог перевести это понимание в слова только спустя несколько месяцев, понимание стало работать на меня немедленно. Я стал делать упражнения, просто чтобы попробовать. Я перестал ждать каких-то конкретных результатов и просто позволил им происходить.

Мы все хотим предсказуемости. Это очень естественное желание. Если я делаю технику, я хочу знать, что она сработает. И я хочу знать, как. Именно это является основной мотивацией для применения каких-то технологий решения проблем. Именно это же и убивает полностью результат их применения. Потому что если вы чего-то ждете, вы остаетесь в тех же рамках, которые как раз и не давали вам увидеть решения. А Новый код – это способ выйти за рамки. Чтобы он сработал, нужно позволить ему не сработать так, как вы этого ждете. Это не просто. Но это что-то, что рано или поздно происходит через практику.

Игра Алфавит

Помимо дыхательных упражнений, в Новом коде НЛП придумано довольно большое количество процессов, которые можно делать на третьем шаге четырехшаговой модели. Как правило, они чем-то напоминают игры. Помните эксперименты Дейкстергюйса, в которых людей заставляли не думать? Там людей отвлекали специальными заданиями, требующими высокой концентрации. Им показывали карточки с буквами, которые чередовались пустыми карточками.



Промежуток между показами составлял 2.5 секунды. Участники должны были сравнивать карточки с буквами и сообщать, если на них написаны те же буквы. На рисунке изображена последовательность таких карточек, и буквы “р” на первой и “Р” на последней, очевидно, совпадают.

В таком задании довольно сложно отвлечься на посторонние мысли, поскольку отвлекшись, вы немедленно перестаете быть успешными. Идея эта, в общем, не новая. За историю человечества было создано огромное количество таких упражнений. От медитаций из раджа-йоги до суфийских кружений.

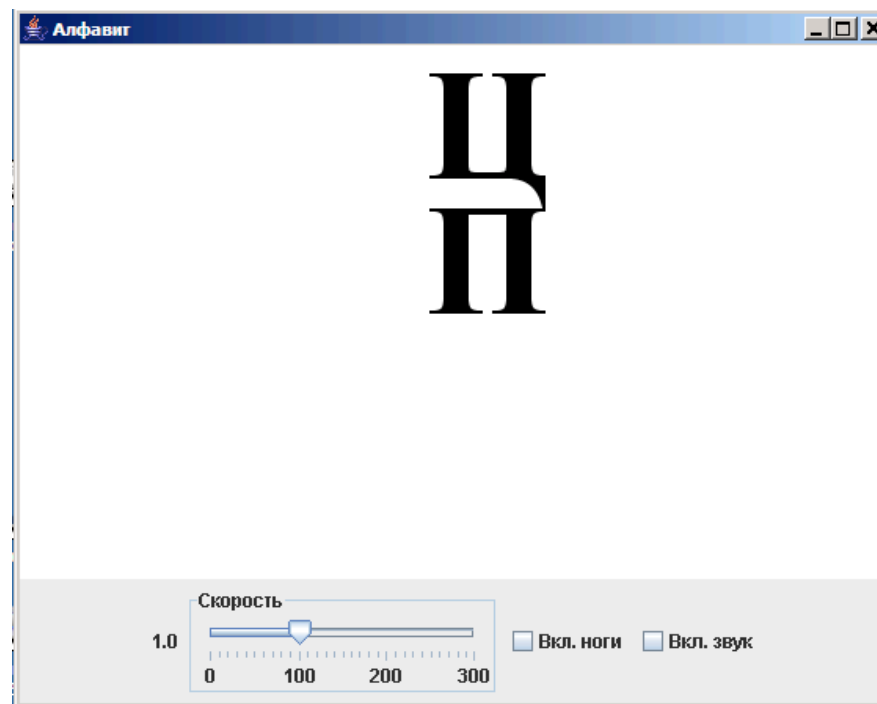
Я предложу вам сейчас поиграть в игру, созданную автором Нового кода НЛП, Джоном Гриндером. Игра называется “Алфавит”, возможно, это самая известная и популярная игра Нового кода. Помните, что эта игра выполняется в четырехшаговой модели, то есть сначала вам необходимо определиться, с какой задачей вы работаете. Хотя для первого раза вы можете просто потренироваться в самой игре. Это забавно и просто полезно для мозга.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж
Л	П	В	В	Л	В	Л
З	И	К	Л	М	Н	О
В	П	Л	П	В	П	Л
П	Р	С	Т	У	Ф	Х
Л	Л	В	П	В	П	Л
Ц	Ч	Ш	Щ	Э	Ю	Я
П	Л	В	Л	В	П	П

Для начала, подготовьте пространство. Для игры вам потребуется специальная таблица, наподобие изображенной выше. Вы можете составить аналогичную таблицу самостоятельно, используя любой знакомый вам алфавит. Правила составления таблицы просты: в таблице 5-6 колонок и столько же столбцов, в каждой клетке по две буквы, одна над другой. Верхние буквы являются буквами алфавита

по порядку, нижние буквы – символизируют левую руку (Л), правую руку (П) или одновременно (О или В – вместе). При этом расположение нижних букв случайно, за исключением того, что буква “П” должна находиться под “Л”, буква “Л” – наоборот под “П”, а “В”(“О”) – под “В” (“О”). Буквы ничем не должны отличаться друг от друга – ни цветом, ни размером, ни шрифтом.

Таблицу необходимо распечатать и укрепить на уровне глаз на расстоянии, с которого вам хорошо видны буквы. Вместо печатной таблицы можно использовать специальные компьютерные программы, которые можно скачать на сайте www.newcode.ru.



Правила игры: читайте вслух верхние буквы по порядку (А, Б, В и т.д.). В зависимости от того, какая буква стоит внизу: П, Л или В(О) - вы одновременно поднимаете, сгибая в локте под углом 90 градусов, Правую руку, Левую руку, или Обе руки Вместе.

Если вы сбиваетесь, продолжайте идти дальше по таблице. Инструкцией Джона Гриндера было в случае ошибки начать сначала. Однако, я обнаружил, что многими это воспринимается как наказание и

вызывает нежелательное раздражение. Но если вы наблюдаете потерю интереса к игре, недостаток вызова — попробуйте пройти таблицу без ошибок от начала до конца и поймите, как это на самом деле сложно.

Играйте так 2 минуты. Затем сделайте то же самое, только читайте таблицу в обратном порядке. Еще через 2 минуты добавьте еще одно усложнение — начните поднимать не только руку, но и, одновременно, противоположную ногу (“П” для левой ноги, “Л” для правой ноги), “В” — подпрыгнуть — действительно подпрыгивайте! это важно!). 2 минуты — время, которое требуется среднему человеку, чтобы освоиться с игрой. Если вы замечаете, что игра стала слишком простая — увеличьте темп или перейдите на следующий уровень сложности раньше.

Постепенно вы заметите, как ваше состояние начнет меняться. Состояние, которого необходимо достичь в результате игры, характеризуется следующими признаками:

1) минимальное мышечное напряжение, сочетание тонуса и расслабленности, хорошая осанка, грация

движений;

2) уверенность в себе, наполненность энергией, увлеченность процессом;

4) позитивное отношение к ошибкам;

5) открытость к неожиданностям, не зависимо от того, какова следующая буква, вы готовы на нее отреагировать.

Это состояние “играющей кошки”, очень гибкое, расслабленное, но вместе с тем наполненное силой. Старайтесь расслабиться как можно сильнее, сохраняя при этом высокий тонус. Держите плечи расправленными, дышите ровно, двигайтесь в ритме, грациозно и плавно.

Если вы замечаете раздражение, это значит, что для вас слишком важен результат. Имейте в виду, что это просто игра, разрешите себе ошибаться, но старайтесь ошибаться как можно меньше. Помните график состояния “потока”?

Старайтесь поддерживать баланс ваших навыков и сложности. Если игра становится слишком сложной и

вы перестаете быть успешным в ней — упростите задачу. Начните двигаться медленнее. Перестаньте на время поднимать ноги. Ваша задача — найти такой ритм, в котором вы можете очень плавно и постепенно ускоряться. Добейтесь того, чтобы вас начало немного заносить. Марио Андретти, гонщик Formula 1 говорил, что, если вам кажется, что все под контролем, — значит, вы едете недостаточно быстро.

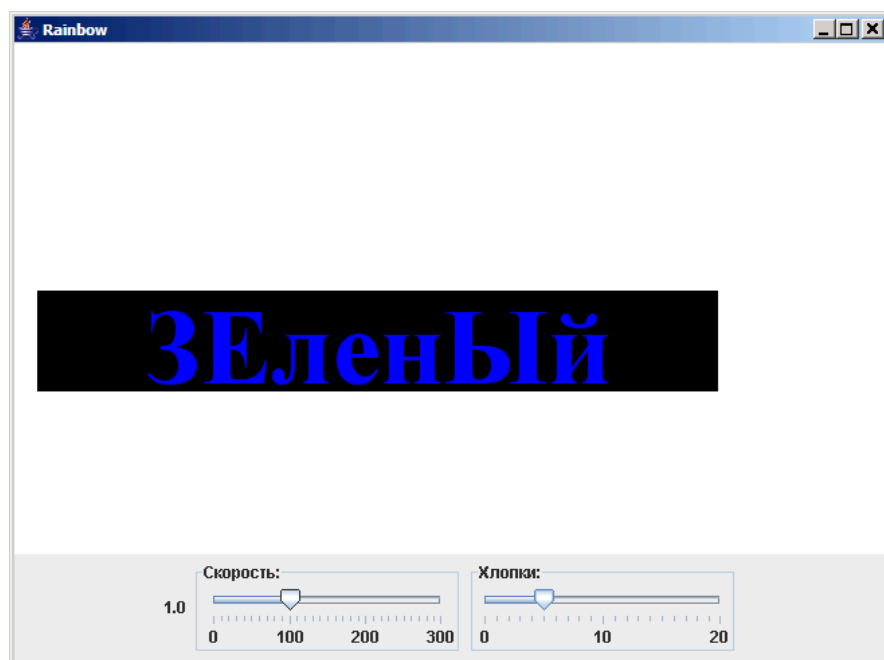
Очень здорово, если у вас есть партнер, который в процессе игры следит за вашим состоянием. Сам Гриндер писал, что люди, которые пытаются делать эту игру в одиночку, скорее всего, теряют время. И хотя мой опыт не подтверждает этого (я знаком с людьми, которым удалось самостоятельно освоить игру), наличие партнера, конечно, очень способствует успешному выполнению упражнения, особенно поначалу.

Играйте в игру 12-15 минут. Опытные игроки могут сократить время до 7-8 минут. Достигнув требуемого состояния, выйдите из игры. Если вы играете с партнером, то его ответственность — заметить, когда вы находитесь на пике состояния и прервать игру в нужный момент.

Хорошим критерием для выхода также может быть ситуация, когда вы обнаружили, что забыли буквы: т.е. вы смотрите на буквы, но не можете понять, как они называются и что надо произносить. Часто, когда во время тренинга меня спрашивают, какова цель этого упражнения, я так и говорю: “Забыть буквы или забыть о том, что вас просили их забыть.” Разумеется, буквы нельзя забыть, стараясь это сделать. Вы можете просто обнаружить, что это случилось. И когда это случится — можете смело выходить и возвращаться в пространство, где вы вспоминали свою проблему или задачу.

Игра "Радуга"

Игр Нового кода много. Есть парные, групповые и те, в которые можно играть в одиночку. Еще одна популярная игра называется "Радуга".



В этой игре компьютерная программа в случайном месте на экране показывает вам случайно выбранное слово, обозначающее цвет: «красный», «зеленый» и т.д., - на случайно же выбранном фоне. Цвет фона

может совпадать, а может и не совпадать со значением слова. Не зависимо от того, что написано, вам нужно произнести вслух **цвет фона**.

Как правило, люди успешно адаптируются и через некоторое время просто перестают читать то, что написано. Однако, смысл игры заключается в том, чтобы все-таки читать и при этом правильно называть вслух цвета. Чтобы вы не переставали читать, время от времени на экране появится слово "хлопок". В этот момент нужно хлопнуть в ладоши.

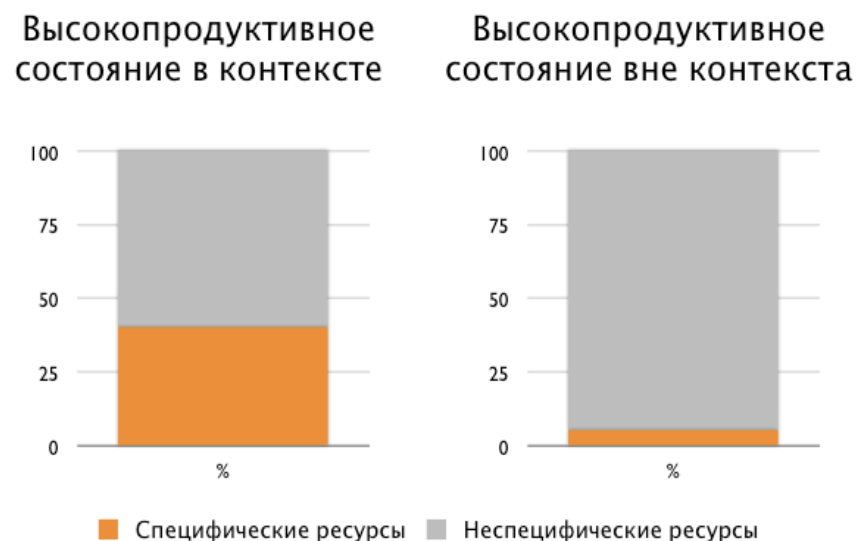
Дополнительные усложнения для этой игры – показывать пальцем в то место, где появляется надпись. Хлопать тоже можно по-разному: обратите внимание, какая рука у вас оказывается сверху при хлопке, правая или левая? Старайтесь делать так, чтобы они чередовались. В остальном играйте так же, как в "Алфавит", и состояние должно получиться похожее.

Два вида ресурсов

Вопрос, который очень часто задают: а можно ли вместо “Алфавита” играть, скажем, в футбол? Или в преферанс? Ведь это тоже позволяет отвлечься? Ответ такой: да, позволяет. Но, кроме того, чтобы отвлечься, мы еще стремимся вызвать у себя определенное состояние, которое в НЛП называют высокопродуктивным. “Высокопродуктивное” – это значит, что в таком состоянии нам доступны какие-то определенные ресурсы. Но ресурсы бывают очень разные. Состояние для игры в преферанс ведь не очень подходит для игры в футбол, правда? Поэтому мы стремимся вызвать у себя не просто высокопродуктивное состояние. Мы стремимся вызвать внеконтекстное (content-free) высокопродуктивное состояние.

Что это значит? В тот момент, когда мы заняты какой-то деятельностью, то у нас активированы какие-то определенные области мозга и задействованы определенные связи между ними. Наряду с этим, у нас активируются и те области мозга, которые

активируются при любой или почти любой деятельности. Речевые центры, двигательные и т.д. Все это дает нам доступ к ресурсам – специфическим, “заточенным” под конкретную ситуацию, и неспецифическим – полезным в любом контексте.



Играя в игру Нового кода, мы стремимся получить доступ к максимально неспецифическим, общим ресурсам, полезным в любом контексте. Именно поэтому игры Нового кода выглядят так просто, в них нет практически ничего специального, только цифры, буквы, цвета, простые движения. Минимум. Но при этом они задействуют максимум возможностей мозга.

Как работают игры Нового кода

Игры Нового кода являются адаптацией оригинальной техники, разработанной Роджером Таббом (Roger Tabb) под названием “тренировка сенсорного восприятия” (perceptual sensory training или PST). По свидетельству Джона Гриндера, он провел около 20 часов с Роджером и его женой Сандрой, которые обучили его по шагам своей технологии. Несмотря на многочисленные достоинства, технология оказалась довольно громоздкой, и поэтому Джон вынужден был переработать ее в более простые игры, сохранив важные принципы. Руководствуясь этими принципами, любой желающий может разработать свои собственные процессы. Вот они:

1. Задействованы оба полушария – как правило, это достигается через движения левой и правой стороны тела. Однако, того же эффекта можно достичь и по-другому, например, через одновременное пение и счет.
2. Параллельный процессинг – два или больше действия должны выполняться одновременно, создавая параллельную нагрузку на мозг. Это условие

является основной причиной, по которой все эти игры выглядят так странно (если не сказать “по-идиотски”). Мы в Лаборатории пробовали делать игры, которые не выглядели бы странно. Не работают.

3. Все модальности (на вход и на выход) – это значит, что в игре мы стараемся задействовать визуальную, аудиальную и кинестетическую системы, а также логику. Причем не только на вход, но и на выход. В “Алфавите”, например, мы видим буквы (визуальный вход), понимаем их (логика), говорим их вслух (аудиальный выход) и поднимаем руки и ноги (кинестетический выход).

4. Минимальное мышечное напряжение – игра должна быть такова, что в нее можно играть 15-20 минут, не уставая. Чем сильнее вы расслабитесь в процессе игры, сохраняя высокий тонус, – тем лучше.

5. Масштабируемость – возможность делать игру проще или сложнее в зависимости от индивидуальных особенностей игрока. Основной способ управлять сложностью в “Алфавите” – скорость.

6. Ритм – в игре должен присутствовать ритмический элемент. Ритм – это транс.

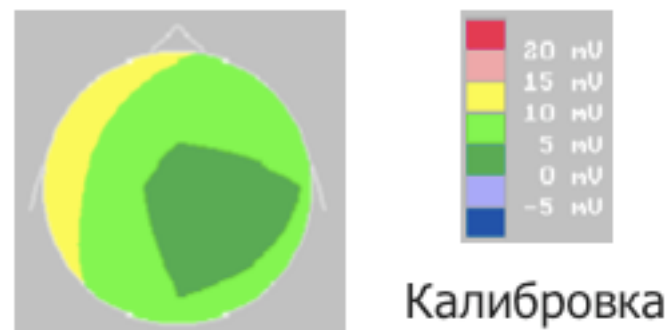
Исследование

Совместно с Мариной Королевой, кандидатом медицинских и психологических наук, мы в течение нескольких месяцев изучали то влияние, которое оказывают игры Нового кода. Результаты [опубликованы на сайте www.newcode.ru](http://www.newcode.ru). Это объемный документ с подробным описанием методологии, который я полностью приводить не буду. Расскажу лишь об одном эксперименте.

Существует методика измерения энергообмена мозга. Наш мозг состоит из нервных клеток и клеток глии (вспомогательные клетки, которые сами нервных импульсов не передают, но обеспечивают нормальную жизнедеятельность нервных клеток). Для нормальной жизни нервных клеток и глии необходимо питание. В основном, это глюкоза мозговой крови. Чем активней работает мозг, тем активней его метаболизм, тем больше он потребляет глюкозы. Именно уровень активности мозга и отражает уровень постоянного потенциала (УПП), который мы измеряли.

Средний уровень энергообмена мозга и его распределение по разным областям зависит от разных факторов: возраста, нервно-психического напряжения. Несколько различается распределение активности метаболизма у правшей и левшей. У правшей активность несколько выше в левом полушарии, у левшей в правом.

В чем-то этот метод дает результаты, сходные с позитронно-эмиссионной томографией, но менее детально, быстрее, грубее. Аппаратура тоже проще и дешевле: она состоит из электродов, прикрепляемых к голове испытуемого, специального прибора, соединяемого с компьютером и программного обеспечения.



На рисунке дано изображение типичного энергообмена. Это вид сверху. По бокам уши, впереди нос... видите, да? Справа — калибровка в милливольтх. Чем более красный цвет — тем выше энергообмен. Как мы видим, здесь у нас активность в левом полушарии выше — для правши это нормально.

Одна из теорий стресса говорит, что очень часто причина стресса — “застывание” в каком-то способе мышления. Мы думаем, думаем, думаем... а думать не нужно, нужно просто почувствовать.... Или наоборот: чувствуем так, что нас колотит от эмоций, — а нужно просто сесть и спокойно подумать.... Посмотрите, что происходит при игре в “Алфавит”.



В процессе игры Пик состояния Последействие

Посмотрите, что происходит в процессе игры. Для начала, резко выравнивается энергообмен между

полушариями. Это происходит из-за того, что в “Алфавите” мы совершаем симметричные движения руками и ногами, равномерно нагружая оба полушария. У нас задействованы почти все системы головного мозга:

- визуальная — мы читаем буквы;
- аудиальная — мы произносим буквы вслух, и, естественно, слушаем то, что мы говорим, сравнивая то, что мы услышали, с тем, что мы видим;
- кинестетическая — мы поднимаем руки и ноги;
- вестибулярный аппарат — мы прыгаем и сохраняем равновесие;
- дигитальная (когнитивные функции) — мы интерпретируем увиденные символы.

Фактически, незадействованными остаются только осязание и чувство вкуса (как быть с ними, мы еще не придумали). Все это создает очень равномерную и безопасную нагрузку на мозг, приводя его в состояние, которое в НЛП называют высокопродуктивным.

Все эти физиологические изменения дают возможность изменения психологического состояния. Игры Нового кода позволяют человеку на короткое время стать другим, изменить свое восприятие реальности. Мы поставили еще ряд экспериментов – в частности, пытались оценить изменения психологического состояния на популярных тестах: цветовом тесте Люшера и психометрическом тесте. У подавляющего большинства участников мы наблюдали изменение предпочитаемого цвета на тесте Люшера и ведущей фигуры – на психометрическом тесте.

Субъективные отчеты участников показывают, что это состояние является более приятным, по сравнению с обычным, средним состоянием, в нем человек чувствует себя более уверенно и энергично. Человек действительно на короткое время получает шанс увидеть мир в другом свете, услышать и почувствовать по-другому, а также по-иному осознать себя в этом мире. Через некоторое время восприятие возвращается обратно, однако изменения, созданные в таком состоянии, остаются надолго.

Модель О.Р.У.Ж.И.Е.

Один из самых частых запросов, который я слышу, звучит так: “Ок, игры - это отлично. Но допустим, у меня проблемы на работе, на совещании. Я же не буду при других играть в “Алфавит”. Они же подумают, что я сошел с ума, и будут правы. Как мне вызвать высокопродуктивное состояние быстро и незаметно?” Именно для этого и существует техника О.Р.У.Ж.И.Е. Хотя создана она была совсем не для этого.

Мы просто пытались разобрать высокопродуктивное состояние на кусочки, понять, из чего оно состоит. И стали перечислять различные неспецифические ресурсы, которые в этом состоянии можно заметить: уверенность, расслабленность, увлеченность и т.д.

В какой-то момент первые буквы этих ресурсов сложились в голове в аббревиатуру, которая расшифровывается как:

- Открытость
- Расслабленность
- Уверенность

- Живость
- Игра
- Еще раз все то же самое

А потом мы заметили, что если вспоминать какие-то ситуации, связанные с этими качествами, то получается состояние, похожее на высокопродуктивное. Мы потестировали его сначала в Лаборатории, а потом в реальных жизненных ситуациях и решили, что это может быть вполне адекватной заменой играм. Конечно, если у вас есть возможность поиграть – лучше поиграйте. Но если такой возможности нет...

Техника работает так:

1. Вы вспоминаете состояние “открытости”.
2. Замечаете, как у вас внутри что-то меняется от воспоминаний, как появляются какие-то новые ощущения.
3. Максимально усиливаете эти ощущения.
4. Переходите к состоянию “расслабленности” и повторяете то же с ним. Потом уверенность, и так далее до “игры”.

5. Дойдя то конца, вы еще раз повторяете все то же самое сначала: от “открытости” до “игры”, только на этот раз быстрее.

6. И еще раз, до тех пор, пока вы не почувствуете все ощущения одновременно как нечто единое. И тогда вы усиливаете это общее ощущение до предела.

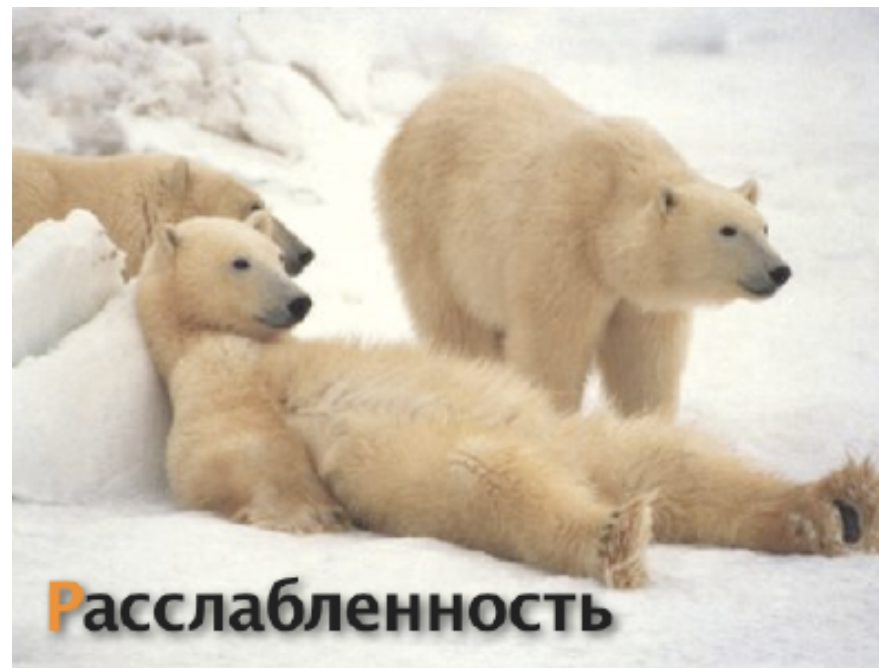
7. В тот момент, когда вы чувствуете, что вас сейчас порвет на части от интенсивности переживаний, – вы возвращаетесь обратно.

Я хорошо понимаю, “открытость” или “уверенность” – это просто слова. На самом деле не очень понятно, что я имею в виду. Попробую объяснить.



Открытость

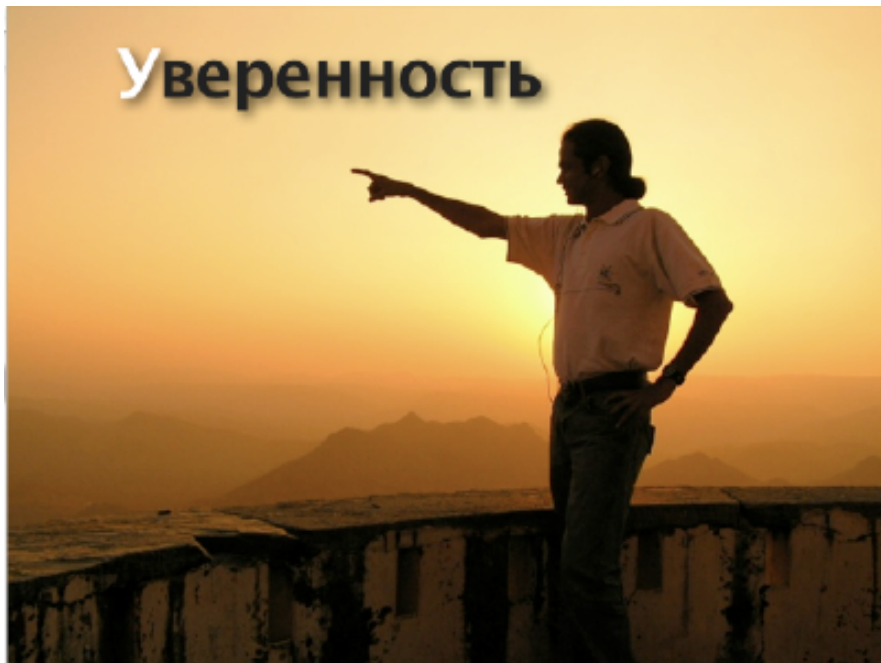
Открытость – это состояние, в котором вы готовы принять все, что бы ни преподнес вам мир. Это когда вы не знаете, что произойдет в следующий момент, но это и не важно, потому что вы готовы ко всему. Это состояние часто возникает во время игр, когда вы играете с непредсказуемым противником. Когда вы готовы отреагировать на любой его ход, использовать себе во благо все, что бы ни случилось. Синоним “открытости” – “принятие”. Я таков, каков я есть, мир таков, каков он есть, люди такие, какие есть. Какая удача!



Расслабленность

Это простое физиологическое ощущение расслабленности. Сохраняя ощущение открытости, постарайтесь максимально расслабиться. Для этого можно сначала напрячь все мышцы, а потом резко их отпустить. Оставьте напряженными только те мышцы, которые вам нужны, чтобы не упасть. Пробежитесь мысленным взором от макушки до кончиков пальцев ног. Расслабьте мышцы лица и шеи, грудную клетку и руки до кончиков пальцев, пресс, расслабьте мышцы ног и икры. Вот так... Обратите

внимание на ваше дыхание... заметьте, как с каждым вдохом и выдохом ваше тело расслабляется еще и еще сильнее... Сделайте свою любимую релаксационную технику. У вас ведь есть она? Если нет – срочно заведите!



Уверенность – это состояние, которое каждый из вас неоднократно переживал. Если вы хотите вспомнить состояние уверенности телом, задайте себе вопрос, в ответе на который вы 100% уверены. Как вас зовут? Сколько вам лет? Взойдет ли завтра Солнце? Может

быть, вам поможет вспомнить ситуацию, в которой вы были очень уверены в себе. Может быть, вы говорили или делали что-то, в чем вы 100% уверены. Обратите внимание, где находится уверенность в теле. Сколько у вас уверенности по 10-бальной шкале? 6? 7? 8? Поднимите на один вверх. И еще на один. Поднимите до 10.



Живость – это примерно то же, что и энергичность. Это готовность сделать что-то, ощущение силы внутри. Для того чтобы почувствовать себя энергичным, можно немного попрыгать, подвигаться, или просто вспомнить, как вы делали что-то активное. Если вы представите это достаточно ярко, ваша нервная система не заметит разницы. Очень важно вспомнить живость, при этом сохраняя расслабленность. Как только вы заметили напряжение – расслабляйтесь. Кажется, что живость и расслабленность невозможно почувствовать одновременно, но это не так. Это потрясающее переживание внешнего спокойствия и внутренней готовности.



Игра – это азарт, кураж, ориентированность на процесс и легкое отношение к результату. Это чувство безопасности (это всего лишь игра) и очень сильной увлеченности. Это возможность пробовать новые варианты поведения. Это спонтанность и непосредственность.

Еще раз

А теперь еще раз: вспомните состояние открытости... усильте его, сделайте его еще сильнее... вот так,

теперь расслабленности... расслабьте все внутри, отпустите все мышцы, которые вам сейчас не нужны... а теперь уверенность... полная уверенность в себе... теперь живость, наполните себя энергией, поднимите уровень адреналина, но не напрягайтесь, а наоборот, расслабляйтесь... и добавьте игры, игривости, азарта, куража... отлично, и еще раз... открытость, расслабленность, уверенность, живость, игра... Почувствуйте, как это все вместе.. а теперь удвойте это состояние.. сделайте его в два раза более интенсивным... и удвойте его еще раз. И еще раз. А теперь возвращайтесь обратно к своей ситуации. Что там?

Если вам сложно сделать это сразу самостоятельно, то на сайте www.newcode.ru можно скачать mp3-файл, в котором эта техника надиктована моим голосом от начала до конца.

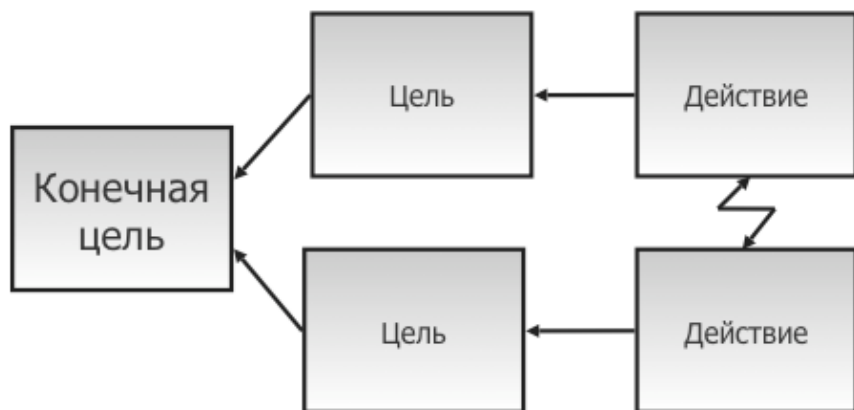
Сознательные инструменты

Мне очень нравятся различные способы визуализации сложных задач. Они помогают сохранить внимание на проблеме, особенно, если она носит довольно абстрактный характер и не привязана к какой-то конкретной ситуации. Они помогают проследить за течением мысли и проверить причинно-следственные связи. Они помогают приобрести дополнительную уверенность в правильности решения.

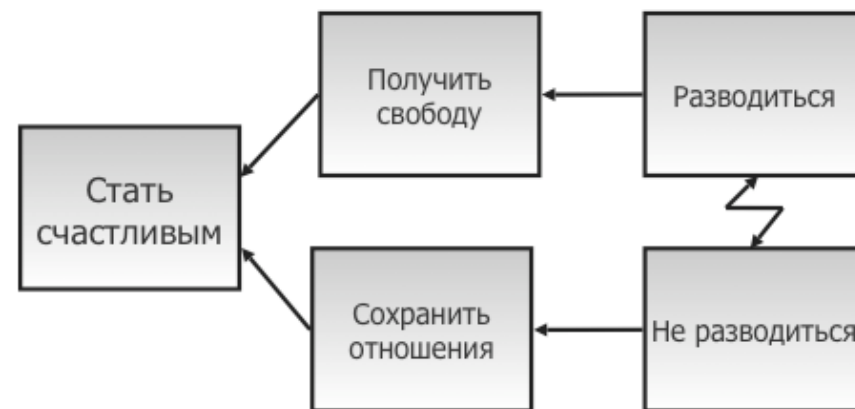
Один из самых простых способов визуализации – “стрелочки и коробочки”, рисование причинно-следственных диаграмм. Предположим, что у вас есть дилемма, ситуация, в которой у вас есть два выбора, ни один из которых вас полностью не устраивает. Это решение, которое не привязано ни к какому конкретному месту или времени, его просто нужно принять.

Для принятия таких решений я хочу предложить вам способ из теории ограничений Элияху Голдратта, который называется “конфликтное облако” (evaporating cloud). Вам необходимо записать два варианта развития событий, между которыми вы

выбираете, и обозначить, какую цель преследует тот или иной выбор, как показано на рисунке ниже. В завершение напишите одну общую цель, к которой ведут обе предыдущие цели.



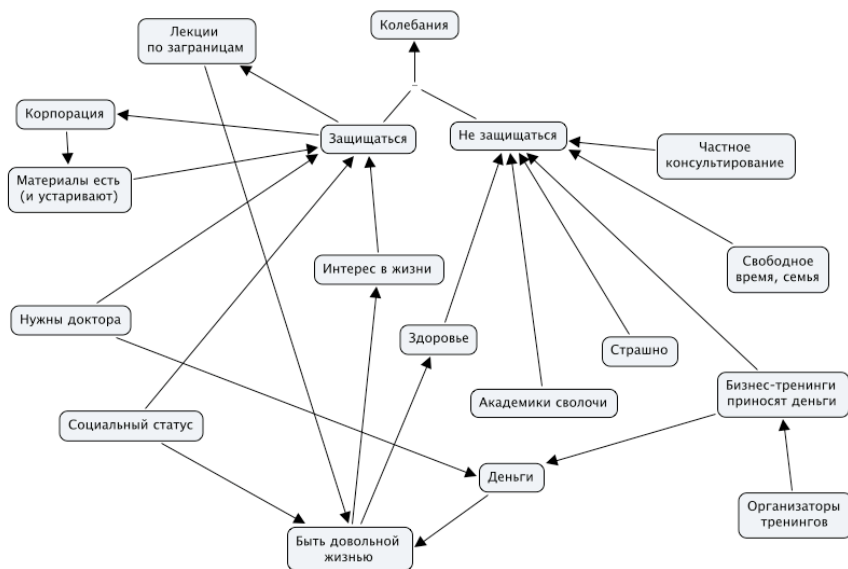
Если первые две альтернативы конфликтуют друг с другом (это обозначено символической молнией), то вторые – цели – могут вполне удовлетворяться одновременно. А последняя цель вообще ни с чем не конфликтует. Вот пример того, как это может выглядеть:



После того, как вы зарисовали вашу дилемму таким образом, посмотрите внимательно на этот рисунок и почувствуйте свое отношение к нему. Заметьте, где эти ощущения находятся в теле, точно так же, как мы это делали на втором шаге четырехшаговой модели. Затем переходите к разбивке состояния, к игре, и затем снова вернитесь к листку. В результате один из вариантов может оказаться явно более предпочтительным, либо вы найдете способ добиться своих целей другими способами. Либо вы поймете, что эта проблема в принципе не является такой уж важной.

Вы можете также рисовать более сложные диаграммы, с большим количеством коробочек и

стрелочек. Вот реальный пример того, что нарисовала одна из участниц Лаборатории в дилемме «защитить диссертацию – не защищать диссертацию»:



Создавая такие диаграммы, вы прежде всего смотрите на коробочки, в которые ведет слишком много стрелочек – это ключевые точки, “узкие места”. Вы также ищите коробочки, в которые не идет ни одной стрелочки – это ваши пресуппозиции, бессознательные ограничения, которые могут быть неверны.

Точно такие же приемы можно применять для обоснования бессознательных решений. Предположим, у вас есть ощущение, что нужно делать, но вы не до конца в нем уверены и не можете его никому объяснить. Один из способов справиться с этим – начать записывать все выводы и аргументы, которые у вас есть, и затем протраивать взаимосвязи между ними. Вы можете найти ошибки в своих интуитивных выводах, а можете, наоборот, подтвердить их, убедиться самому и убедить других.

Если вы любите рисовать на компьютере, то я могу порекомендовать вам две отличные бесплатные программы: [yEd Java™ Graph Editor](#) или [IHMC CMap Tools](#). Успехов!

Для чего мы решаем наши проблемы?

Это глубоко философский вопрос, но если не задаваться им, то любые способы решения проблем легко превращаются в способы оптимизации белок в колесах. Люди начинают невероятно эффективно делать то, чего им делать в принципе не следует. Зачем все это? Обычно, если достаточно долго задавать этот вопрос, то в конце концов получается что-то вроде “ради счастья”. Чтобы быть счастливыми. А что такое счастье? За 5000 лет исследований человечество не пришло к однозначному мнению по этому вопросу.

В современной позитивной психологии разделяют два вида счастья: гедонизм (чувствовать себя приятно) и эвдемонизм (чувствовать себя правильно). Первое ощущение привязано к сиюминутным переживаниям и обычно длится недолго. Для того чтобы быть счастливым в таком режиме, необходимо постоянно стимулировать себя все сильнее и сильнее.

Вторая разновидность счастья, эвдемонизм, или “хорошая жизнь”, о которой писал Аристотель, фокусируется не на чувственных удовольствиях, а на переживании “потока”. И конечно, одно из условий потока – это удовольствие от процесса. Но в потоке удовольствие находится не на первом плане. На первом плане здесь находится единство с бытием и осмысленность существования. Одно из недавних открытий позитивной психологии (подробнее см. <http://www.authentichappiness.org/>) заключается в том, что “хорошая жизнь” и “осмысленная жизнь” являются тесно связанными. Люди с осмысленной жизнью намного чаще оказываются счастливыми, чем люди, не имеющие смысла в жизни.

А в чем заключается смысл жизни? Можно ли его вообще выразить в словах? Герберт Келлехер, генеральный директор американской компании SouthWest Airlines, однажды в ответ на вопрос о своих стратегических планах заявил: “У нас есть стратегический план, он называется “заниматься делом”. И, конечно же, смысл жизни заключается в том, чтобы вот так вот просто заниматься делом. Есть множество вполне счастливых людей, в жизни

которых, несомненно, присутствует смысл, который по-другому выразить не получается. Однако, что делать, если смысла нет? Как его найти?



Круги концепции “Ежа”

Джим Коллинз (Jim Collins), известный бизнес-консультант и автор книги “От хорошего в великому”,

предлагает следующую схему для нахождения направления в жизни. Мы делаем что-то, к чему у нас есть **страсть**, что-то, что мы настолько хотим делать, что практически не можем не делать. Мы делаем что-то, к чему у нас есть **талант**, природная склонность, для чего мы “заточены” биологически. Мы делаем что-то, что приносит **пользу**, за что нам готовы платить деньги. На пересечении страсти, таланта и пользы и лежит наша миссия, предназначение, смысл нашей жизни. Систематически изучая себя, свои желания и успехи, а также окружающих людей, их желания и потребности, мы находим смысл в нашей деятельности. И после этого продолжаем действовать, концентрируясь только на этом и прекращая делать все остальное. Подробностям определения своего предназначения будет посвящена следующая книга, которая по логике должна называться “О стратегии”.

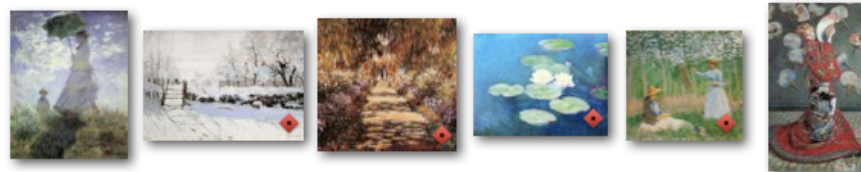
Мы подходим к концу книги, и, думаю, уже можно сказать главный секрет счастья. Он заключается в следующем: для того чтобы быть счастливым, не обязательно даже принимать хорошие решения. На

самом деле для того, чтобы быть счастливым, не обязательно вообще ничего делать. Удивлены?

Дэниэл Гилберт (Daniel Gilbert), профессор Гарварда и глава лаборатории гедонистических исследований (серьезно!) в своей книге *Stumbling on happiness* рассказывает об опыте, который они поставили с людьми, страдающими антероградной амнезией, потерей краткосрочной памяти. Это люди, у которых синдром Корсакова, или они пили слишком много в своей жизни – так или иначе, они не могут создавать новые воспоминания. Вы знакомитесь с ними, потом уходите – через 30 минут они вас не помнят. Они хорошо помнят детство и все что с ними было до того момента, как они заболели, но потом... Таких людей обычно держат в психиатрических больницах.

Гилберт провел с этими людьми опыт, который известен как “парадигма свободного выбора”. Людям сначала предлагают отранжировать 6 репродукций Моне (на самом деле не важно, но в этом опыте был именно Моне) по принципу “нравится больше – нравится меньше”.

1 2 3 4 5 6



Потом им говорят, что в качестве компенсации за потраченное время им могут прислать репродукцию под номером три в их рейтинге. Или под номером четыре. Это несложный выбор: как правило, люди выбирают картину номер три. Спустя некоторое время им звонят, и снова просят отранжировать картины. У нормальных людей, которые помнят про свой выбор, меняются приоритеты. Теперь та картина, которую им пообещали, поднимается в рейтинге, а та, которую они не выбрали – опускается. “Моя картина лучше! Та, что я не выбрал – отстой!” В народе такое поведение называется “хорошая мина при плохой игре” или “зелен виноград” по басне Крылова.

Знаете, что происходит у больных антероградной амнезией? **Они ведут себя точно также.** Однако, постойте... Больные антероградной амнезией не могут

состроить хорошую мину при плохой игре. Они не знают, что игра плохая. Они просто не помнят о том, что им что-то обещали. Тем не менее, их картина точно также поднимается в рейтинге. Но по другой причине. Она больше им нравится, потому что в момент выбора они действительно стали любить ее больше. По всей видимости, у людей есть глубоко встроенный бессознательный механизм, который автоматически принимает ситуацию такой, какая она есть. Это нормально для людей – быть счастливыми при любом исходе событий.

Вот он, секрет хорошего решения и секрет счастья. Любое решение является лучшим, если вы никогда о нем не жалеете. И даже если вы в какой-то момент решили передумать – вы все равно не жалеете. Похоже, секрет счастья описывается довольно простой формулой:

1. Думайте! Сознательное мышление делит мир на части, создает альтернативы. Если вы не думаете, вы просто автоматическое животное с генетической программой. Создавайте варианты!

2. Не думайте! Перестаньте думать и просто выберите любой из вариантов. Это как раз то, о чем эта книга. Если вы хорошо перестанете думать, ваше бессознательное выберет лучшее. И никогда об этом не жалеете.

Для того, чтобы быть счастливым, не нужно никаких причин. Достаточно просто любить ту жизнь, которая у вас есть. Любовь и счастье – это нормальное, естественное состояние человека. В любой жизни есть смысл. Вы можете его не понимать, но если вы действительно будете в правильные моменты думать и не думать – он проявится сам. Будьте счастливы! До новых встреч.

Что еще почитать.

По Новому коду:

Д. Гриндер, Д. Делозье «Черепашки до самого низа», — М.: Прайм-Еврознак, 2004. ISBN 5-93878-165-5

Д. Гриндер, К.Бостик-Сен Клер «Шёпот на ветру. Новый код в НЛП», — М.: Прайм-Еврознак, 2005. ISBN 5-93878-188-4

Т. В. Гагин, С. С. Уколов «Новый Код НЛП, или Великий Канцлер желает познакомиться!», — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. ISBN 5-89939-098-0

Про “внутреннюю игру”:

У. Тимоти Голви «Работа как внутренняя игра. Фокус, обучение, удовольствие и мобильность на рабочем месте.», — М.: Альпина Бизнес Букс, 2005 г., ISBN 5-9614-0142-1, 0-375-75817-8

Про теорию “потока”:

М. Чиксентмихайи, «В поисках потока» (на сайте www.newcode.ru)

Про теорию ограничений:

Элия М. Голдратт, Джефф Кокс «Цель: процесс непрерывного совершенствования», «Цель-2: Дело не в везенье» — М.: Баланс Бизнес Букс, 2005, ISBN: 9949-10-961-2

Авторские права и распространение

Автором настоящего материала является Алексей Каптерев (alexei@newcode.ru, kapterev@gmail.com)

Материал выпущен под лицензией Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported 

Вы можете свободно:



Распространять — копировать, распространять и передавать материал.



Микшировать — адаптировать, изменять материал, строить собственную работу на базе данной.

При соблюдении следующих условий:



Указание авторства. Вы должны обязательно указывать имя автора данного произведения. При использовании данного произведения для создания собственных работ имя автора данного произведения должно быть указано в числе соавторов или иным образом явно обозначено.



Некоммерческий характер использования. Вы не можете использовать это произведение или созданные с его использованием работы с целью получения прибыли.



Распространять на тех же условиях. Если вы изменяете, трансформируете, строите свою работу на базе данной, вы должны распространять ее на тех же самых условиях.

Любое из этих условий может быть снято с разрешения обладателя авторских прав.